# SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
KÖNYVTÁR




IV ÉVFOLYAM
1
SZÁM

1960
JANUÁR
HÓ

ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 JANUÁR ★ 1. SZÁM

Szerkeszti a szerkesztő bizottság, felelős szerkesztő: Tóth Dezső


TARTALOM


Olimpia előtt .. 3
HAJDÚ FERENC DR.—NEMESSÚRI MIHÁLY DR.: A magyar sportorvosi kutatás 1959. évi eredményei és jövő feladatai .. 4
TARJÁN REZSŐ DR.: Gondolatok a sportolók helyes táplálkozásáról .. 6
KERESZTY ALFONZ DR.: Az ifjúságiak és a nők sportolásáról tárgyaltak a nürnbergi sportorvosi kongresszuson .. 8
Világhíradó .. 9
WILK, BERNHARDT: A testneveléstudomány helyzete és a testnevelő káder képzés az NDK-ban .. 10
GRANEK ISTVÁN: Az erő és állóképesség fejlesztése a kajak—kenu sportban .. 11
BÁRÁNY—MEZŐ DR.: Héraklész tizenharmadik hősi tette .. 13
E. J.: A sportolók és a láthatatlan szemüveg .. 15
SIMEK FERENC: Az alapozó edzésről .. 16
KÉPESSY JÓZSEF: Mit várhatunk atlétikában a római olimpiától .. 18
1959 világcsúcs termése .. 19
Az 1959. évi atlétikai világrangsor .. 19
DOBÓ FERENC DR.: A sima futás — munkamegtakarítás .. 20
KINCSES FERENC: A sport új útjai Guineában .. 21
VINCZE LÁSZLÓ DR.: Sífutók felkészülése 9 száraz és 3 havas hónapon át .. 22
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok .. 24
ISKOLAI TESTNEVELÉS
KOZLIK, JAROSLAV DR.: Újabb törekvések a csehszlovák iskolai testnevelésben .. 25
D. I.: Vitázzunk! .. 26
LÉVAY PÁLNÉ—SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan .. 27
Tótágas .. 27
BURKA ENDRE: Fejlesszük a tanulók sportszemléletét tervszerűen (II) .. 28
SZÜTS ANDRÁS: Az iskolai gyógytestnevelési csoportok szervezési és tanmenetkészítési kérdései .. 30
NIKLAI FERENC DR.: Az oktatás-képzés kapcsolatának egyoldalú szemlélete az iskolai testnevelésben és sportoktatásban .. 31
Hírek, közlemények, szerkesztői üzenetek .. 33
Idegennyelvű tartalomjegyzék .. 34
Olimpia felé .. 35
SIROKMÁNY LAJOS: Bemutatkozik a biatlon .. 35


Címképünk: A római olimpiai jelvény. Utolsó oldalunkon: az olimpiai láng tervezett útja Athéntől Rómáig. (Az olasz idegenforgalmi hivatal, az ENIT kiadásában megjelent „Olympiade 1960" nyomán.)

## A CONI sajtófőnöke a TTT-ben

**Dr. Donato Martucci,** a CONI (olasz olimpiai bizottság) sajtófőnöke az olasz labdarúgó B-válogatottal Budapestre látogatott és négy napot töltött fővárosunkban. Itt tartózkodása alatt megbeszélést folytatott Tóth Dezsővel, a Testnevelési Tudományos Tanács főtitkárával, lapunk főszerkesztőjével. A CONI a római olimpiai központtól mintegy két kilométerre sportligetet létesítetett. Itt egy sor sportpálya, uszoda és tornateremtől körülvéve épült fel a tudományos kutatóintézet. Az épület már megvan, de szervezett kutatómunka még nem folyik benne, közölte **Martucci dr.** Most szervezik az olasz testnevelési tudományos tanácsot, valamint a kutatóintézetet. A CONI vezetőjének látogatása azt célozta, hogy tájékozódjék: hogyan épül fel a magyar testnevelési tudományos tanács és a tudományos kutatóintézet szervezete és hogyan működik ez a szervezet.

**— Az olasz sportvezetők, sportolók és sportkedvelők nagyrabecsülik a magyar testnevelést és sportot** — mondta **Martucci dr. — Az az általános vélemény nálunk, hogy a magyar sport a világ élvonalába tartozik. Ezt bizonyítják a magyar sportolók egy sor sportágban elért eredményei, valamint az utóbbi olimpiákon szerzett győzelmek és helyezések. Ilyen eredményeket elérni manapság, amikor világszerte igen nagy a versengés, csak gondosan felépített edzésrendszer, tudományosan megalapozott edzésmódszerek, oktatási és nevelési elvek és eljárások segítségével lehet. Ennek a „forrását" keressük itt, a magyar testnevelés és sport tudományos intézetében. Az önök tapasztalatait is szeretnénk felhasználni a mi tudományos szervezetünk felépítésében.**

Olasz vendégünk megkapta a magyar testnevelés tudományos szervezeteinek felépítésére és működésére vonatkozó tájékoztatást. **Tóth** Dezső azonban hozzátette: a testneveléstudomány nálunk is fiatal tudományág, még az elismertetésért is küzdenie kell. Eddig nem tudott annyi segítséget adni a testnevelés, a sport gyakorlatának, amennyit szeretett volna, és amennyire szükség lett volna. Amit adott, azt egyes sportágakban igen jól felyhasználták. Arra törekszünk, hogy a testnevelés egész területén, a nagy tömegek sportolásában és az élsportolók teljesítményeiben egyaránt érvényesüljön a tudományok segítsége.

## Nemzetközi tudományos ülésszak a TF-en

A Testnevelési Tudományos Tanács és a Testnevelési Főiskola 1959. december 11—12—13-án először rendezett közösen nemzetközi tudományos ülésszakot.

Gyenge Zoltán főiskolai docens „A kapitalista és a szocialista országok közoktatási kiadásainak összehasonlító vizsgálat"-át elemezte, Kerezsi Endre főiskolai tanár a sportünnepélyek korszerű tömeggyakorlatai tervezéséről tartott előadást, Gárdos Magda főiskolai docens pedig a neuraszténiás, neurotikus, hipertóniás iskolás gyermekek gyógytestnevelését taglalta. E nap délutánján került sor dr. Kereszty Alfonz előadására „Újabb adatok a szív alkati jelenségeihez a testgyakorlatokkal kapcsolatban" címmel. Ezután Prof. dr. Dragomir Mateev, szófiai rektor „Az erő, a gyorsaság és az állóképesség fejlesztéséről" szóló előadását mondta el, Büchler Róbert főiskolai adjunktus pedig „Az emberi mozgás pszichológiai mozzanatairól" beszélt.

Az ülésszak második napját Vilém Mucha a CsTV KB elnökhelyettesének és dr. Frantisek Kratki prágai egyetemi docensnek előadása töltötte ki: „Milyen hatással volt a Nagy Októberi Szocialista Forradalom és a Magyar Kommün Csehszlovákiában a testnevelés kibontakozására" témájáról.

A harmadik napon Czirják József, majd Dr. Niklai Ferenc tartott előadást. Jiri Wala az iskolai testnevelésről, Jan Siclován a bukaresti TF igazgatója pedig az edzők szerepéről beszélt.

## Angyalföldön

rendezték az elmúlt esztendő utolsó sportkiállítását. A XIII. kerületi Hazafias Népfront, valamint a Testnevelési és Sport Tanács decemberben a Dózsa moziban tette közzé „A Magyar Tanácsköztársaság a testnevelésért és sportért" emlékkiállítás vándoranyagát. A Testnevelési Tudományos Tanács ezúttal is köszönetet mond mindazoknak, akik az 1959. évben megrendezett kiállítás sikeréért fáradoztak.

## A sportszövetségek lapjaiból

**Labdarúgás.** Hidegkuti első edzői sikere (Boskovics Jenő) — A játékvezetés: alkalmazott lélektan — A tézisek és a labdarúgás — Nagy József és a Pénzügyőrök (Németh Gyula) — A labdarúgók teljesítőképességének emelése (Karczag László) — Kiegészítő edzések a bajnoki forduló végén (Zalka András) — Mennyit játszik egy labdarúgó-mérkőzésen a kapus (Megyeri Derenc) — A gyúrásról — A szverdlovszkiak és a brazil rendszer.

**Kerékpár sport.** Az országos Béke Kupa végeredménye — 1960. évi versenynaptár — Minősítési szabályzat — Az alapozási időszak feladatai (Pelvássy Ferenc) — Bulgáriai beszámoló (Arnóti Tibor dr.).

**Pegazus.** Lipcsei és aacheni beszámoló (Magyar Imre és Nyárády Ödön) — Bírálat a debreceni díjlovaglásról (Récsey Géza) — A Budapest-bajnokság III. fordulója (Kósa Reznek Jenő dr.) — Lovak rossz szokásai (Mikecz Béla dr.) — Vidéki lovasélet — Tenyésztési szemle — Vitafórum — Külföldi hírek.

**Asztalitenisz.** Új útakon asztalitenisz sportunk (Lakatos György dr.) — Ifjúsági asztaliteniszezőink Moszkvában (Bihari Tibor) — Asztaliteniszező-„palántákkal" Tatán (Zsolnai László) — Felfedező úton Dél-Afrika földjén (Barna Viktor) — Vidéki szemle.

**Atlétikai Híradó.** Római tapasztalatok (Nyírő György) — Birkemeyer edzése (Bakonyi Ferenc dr.) — Hogyan jutottam el 40. válogatottságomig (Klics Ferenc) — Hozzászólások az 1959. évi versenyrendszerhez.


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

59.9961 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

A

# SPORT ÉS TUDOMÁNY

## 1960. ÉVI IV. ÉVFOLYAMÁNAK ÖSSZEVONT TARTALOM-MUTATÓJA

43/3

(A római számjegyek jelzik, hogy a cikk az évfolyamnak melyik havi számában jelent meg, az arab számjegyek pedig, hogy az illető számunknak melyik oldalán található. A hátsó borítólap belső oldalán közölt cikkeket b. h., a külső oldalán közölteket k. h. jelzéssel láttuk el.)

### ELVI ÁLLÁSFOGLALÁS, SZEMLÉLETFEJLESZTÉS


BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Furcsa dolog ... ... ... ... VIII. 237

BENCÉDY JÓZSEF dr.: Oktatásügyünk továbbfejlesztése — a testnevelés és sport továbbfejlesztése is ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... XI. 321

DOBOZY LÁSZLÓ: A cél: milliók sportolása ... ... IV. 97

DOBOZY LÁSZLÓ: Előbb termelőszövetkezeti, aztán — sport megye ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VI. 163

DOBOZY LÁSZLÓ: Széchenyi, első modern sportemberünk ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... V. 141

ERDŐS JENŐ: Ki dobja nálam messzebbre? ... ... VIII. 242

ERDŐS JENŐ: Negyvenhárom esztendeje ... ... ... XI. 323

KUN LÁSZLÓ: Az olimpia és a béke ... ... ... ... VIII. 225

LÁSZLÓ ISTVÁN: Szakirodalmi és dokumentációs feladatainkról ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... XII. 353

MEGYERI FERENC dr.: A fiatal öreg ... ... ... ... VIII. 237

MEGYERI FERENC dr.: Nagyfalutól — Tokióig ... IX. 257

MEGYERI FERENC dr.: Sport és világnézet ... ... IV. 100

NIKLAI FERENC dr.: A sport és munka elvi, erkölcsi összefüggése ... ... ... ... ... ... ... ... ... VI. 161

ROSTÁS GYÖRGY: A szervezés fogalma, a szervezés néhány elvi kérdése a testnevelésben és sportban ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... IV. 131

WILK, BERNHARD: A testneveléstudomány helyzete és a testnevelő-káderképzés az NDK-ban ... I. 10

A társadalmi aktívák a testnevelési mozgalom döntő erői ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... II. 13

Citius, altius, fortius ... ... ... ... ... ... ... ... X. 289

Kívánatos az amatőrség új meghatározása ... ... ... VII. b.h.

Olimpia előtt ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... I. 3

Sportminősítés és fejlődés ... ... ... ... ... ... ... III. 85


### TUDOMÁNYOS KUTATÁSOK


ANTAL JÓZSEF: A Magyar Testnevelési Főiskola tudományos kutatómunkája ... ... ... ... ... ... VII. 193

ANTAL ZOLTÁN: Új értékelési módszer sportjáték-világrangsorok készítésére ... ... ... ... ... III. 82

BALOGH LAJOS: A mechanikai szemlélet érvényesülése a mozgások oktatásában IX. 260, X. 290, XI. 324

BALOGH LAJOS: A biomechanika és a sporteredmények fejlődése ... ... ... ... ... ... ... ... ... XII. 373

BALOGH LAJOSNÉ KAEL ANNA: A technika fejlődése női magasugrásban ... ... ... ... ... ... VI. 181

BÜCHLER RÓBERT dr.: Tudomány-e a testnevelés-tudomány? ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. 195

DOBÓ FERENC dr.: A kanyarfutó láthatatlan ellenfele ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... V. 148

DOBÓ FERENC dr.: A magasugró tízlóerős munkateljesítménye ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... IV. 101

DOBÓ FERENC dr.: A matematika segítsége a távolugráshoz ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... III. 67

HAJDU FERENC dr. — NEMESSURI MIHÁLY dr.: A magyar sportorvosi kutatás 1959. évi eredményei és jövő feladatai ... ... ... ... ... ... ... ... I. 4

HEPP FERENC dr.: A TTKI 1959. évi munkája és 1960. évi feladatai ... ... ... ... ... ... ... ... ... II. 3

HEPP FERENC dr.: Tudományos kutatómunkánk és a gyakorlat ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... III. 65

LÁSZLÓ ISTVÁN — MEGYERI FERENC dr.: A társadalmi fejlődés az olimpiai játékok tükrében VIII. 227

YANG TEN-LA: Kísérleti adatok a környezeti hőmérséklet, a munkateljesítmény és a szervezet alkalmazkodásának összefüggéseihez ... ... ... V. 138

Pedagógiai kutatási módszerek a sportban (V. P. Filin) ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 275

Testnevelési tudományos kutatómunkánk helyzete és ötéves programja ... ... ... ... ... ... ... ... VIII. 230


### SPORTEGÉSZSÉGÜGYI KÖZLEMÉNYEK


ÁLDOR TIBOR: A szénhydrátok szerepe a sportolók táplálkozásában ... ... ... ... ... ... ... ... VIII. 236

ÁLDOR TIBOR — BARTÓK ANDRÁS dr.: A sportolók zsírszükségletéről ... ... ... ... ... ... ... IV. 110

ÁLDOR TIBOR — BARTÓK ANDRÁS dr.: A sportolók fehérje szükségletéről ... ... ... ... ... ... III. 84

ÁLDOR TIBOR — BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Serdülő sportolók helyes napi étrendje ... ... ... ... ... VI. 166

BAKONYI FERENC dr.: Ismét néhány szó a helyes testtartásról ... ... ... ... ... ... ... ... ... X. 311

BIRÓ IMRE dr.: A színérzés és színtévesztés ... ... II. 7

ERDŐS JENŐ: A sportolók és a láthatatlan szemüveg ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... I. 15

GÁL IDA dr.: Új gépek, korszerű kezelés — gyorsabb gyógyulás ... ... ... ... ... ... ... ... VI. 167

GRUBICH VILMOS dr.: „Napfénypótló" fényfürdő és teljesítményfokozás ... ... ... ... ... ... II. 19

HOVORKA GYÖRGY dr.: A reumás fertőzés jelentősége a sportban ... ... ... ... ... ... ... ... II. 11

KERESZTY ALFONZ dr.: Az erőnlét megállapításának objektív módszerei ... ... ... ... ... ... VII. 202

LIGETI IMRE dr.: A bemelegítés ... ... ... ... ... IV. 118

MATUSEKNÉ LICHTIG ERZSÉBET dr.: Fajsúlymérés a sportban ... ... ... ... ... ... ... ... ... III. 68

MEGYERI FERENC dr.: Még egyszer: mérlegen a jóga ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... X. 312

NEMESSURI MIHÁLY dr.: A jóga-torna — orvosi szemmel ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VIII. 246

PÁLFAI JÁNOS: A teljesítmény és a fáradtság ... VII. 205

PÁLFAI JÁNOS: Táplálkozás a verseny előtt, alatt és után ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. 215

PÁLFAI JÁNOS: Táplálkozási tanácsok sportolóknak ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 277

TARJÁN RÓBERT dr.: Gondolatok a sportolók helyes táplálkozásáról ... ... ... ... ... ... ... I. 6

Adjunk-e altatót verseny előtt? (L. Israel) ... ... IX. 279

Kövérség, soványság, versenysúly ... ... ... ... ... III. 71

## MÓDSZERTANI KÉRDÉSEK, GYAKORLATI TANÁCSOK


ABÁD JÓZSEF dr.: Az edzéselmélet alapjai ... ... IV. 112

ABÁD JÓZSEF dr.: Az éghajlati hatások és az olimpia ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VIII. 229

ABÁD JÓZSEF dr.: Melyik sportágban mikor és hogyan szakosítsunk? ... ... ... ... ... ... ... ... XI. 330

ABÁD JÓZSEF dr.: Mi jellemző a legkiválóbb röplabda-játékosokra? ... ... ... ... ... ... ... ... ... VI. 171

ABÁD JÓZSEF dr.: Ne korán — idejében szakosítsunk ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... X. 300

ANTAL JÓZSEF: A munkahelyi testnevelés formái VIII. 234

BÁCSALMÁSI PÉTER dr.: A formaidőzítés elvi és gyakorlati kérdései ... ... ... ... ... ... ... ... II. 20

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Izomerőfejlesztés úszásban és vízilabdázásban ... ... ... ... ... ... ... ... III. 80

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Jamanaka úszása ... ... ... XI. 331

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Kérdések és feleletek a TTT szakelőadásain ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 259

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Megfejtettük az ausztrál edzők sikereinek titkát .. .. .. .. .. .. .. .. XII. 270

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Mérhető tájékoztatás az úszó tehetségkutatásban ... ... ... ... ... ... ... ... VI. 175

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Római úszómegfigyelések — televízión át ... ... ... ... ... ... ... ... ... X. 302

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Úszósportunk korcsoportbeosztása és a külföld ... ... ... ... ... ... ... II. 14

BOZSÓ ZOLTÁN: Hozzászólás a formaidőzítés kérdéséhez ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... V. 142

CSANÁDI ÁRPÁD: Olimpiásaink szakmai felkészüléséről ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... III. b.h.

CSANÁDI ÁRPÁD: Miért nem nyújtottak labdarúgóink még többet ... ... ... ... ... ... ... ... XII. 366

CSINGER GYULA: A súlyemelés technikája ... ... VIII. 248

DOBÓ FERENC dr.: A sima futás — munkamegtakarítás ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... I. 7

DOBRÁNSZKY ISTVÁN: A beidegzett ökölvívómozgások és az eredményesség ... ... ... ... ... ... XII. 373

ELEK MARGIT dr.: A vívó VB tanulságai és Róma II. 9

GRANEK ISTVÁN: Az erő és állóképesség fejlesztése a kajak-kenu sportban ... ... ... ... ... ... I. 11

GRANEK ISTVÁN: Az erő és állóképesség fejlesztése a kajak-kenu válogatott 1959. évi edzésében ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... II. 17

GRANEK ISTVÁN: Az erős edzés fontosságát igazolták a kajak-kenu versenyek ... ... ... ... ... XII. 368

KAPUVÁRI ZALÁN: Az első 5000 ponton felüli olimpiai győzelem ... ... ... ... ... ... ... ... XII. 365

KÁRPÁTI KÁROLY: Egy jó ötlet = kétvállas győzelem ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. b.h.

KEREZSI ENDRE: Gimnasztikai gyakorlatok „szerkesztése" ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... V. 144

KOLTAI JENŐ: A fiatalkorúak erőfejlesztése ... ... IV. 106

KOVÁCS GÉZA: Munkahelyi testnevelés V. 129, VI. 164, VII. 208, IX. 270

KRÁNITZ ISTVÁN: 3+3 felállású kiosztatlan emberfogás a kézilabdában ... ... ... ... ... ... ... VI. 172

LAKAT KÁROLY: Alapvető technikai követelmények labdarúgásban ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 272

LAKAT KÁROLY — PÁLFAI JÁNOS: Labdarúgó gyakorlatok szakaszos módszerrel (III) ... ... ... XII. 358

LEMHÉNYI DEZSŐ: Hogyan időzített válogatott vízilabdacsapatunk az 1958. évi Európabajnokságokra? ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... IV. 102

MATURA MIHÁLY: A támadó küzdő modorú birkózás sikere az olimpián ... ... ... ... ... ... ... XII. 370

MEGYERI FERENC dr. — PÁLFAI JÁNOS: Labdarúgó válogatottunk első helye — és ami emögött van ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... II. 5

MEGYERI FERENC dr.: 15 mezős villamosjelzésű erőmérő labdarúgófal ... ... ... ... ... ... ... X. 307

MERÉNYI JÓZSEF: A gyorskorcsolyázók „száraz" edzéséről ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. 212

NAGY SÁNDOR: Az ugróképesség fejlesztésének lehetőségei ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VI. 176

NÁDORI LÁSZLÓ: Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban ... ... ... ... ... ... ... ... ... XII. 356

PÁLFAI JÁNOS: Cerutty módszere: sajátos iramjáték-módszer + fanatizálás ... ... ... ... ... ... X. 96

PÁLFAI JÁNOS: Erőfejlesztés labdarúgásban ... ... IX. 274

PÁLFAI JÁNOS: Labdarúgó gyakorlatok szakaszos edzésmódszerrel ... ... ... ... ... ... ... ... X. 308 XI. 327

PÁSZTOR LAJOS: A fejlődés kinőtte a jelenlegi pontérték-táblázatot ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 280

PETIKE LAJOS: Hozzászólás a formaidőzítés kérdéséhez ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... III. 69 IV. 116

ROSTÁS GYÖRGY: A szemléltetés lehetőségei a testnevelésben és sportban ... ... ... ... ... ... IX. 264

SÁNDOR LÁSZLÓ: Új mód a pörgetés védésére XII. 362

SIMEK FERENC: Az alapozó edzésről ... ... ... ... I. 16

SZABÓ JÁNOS: A korszerű támadójáték szemlélete kosárlabdázásban ... ... ... ... ... ... ... ... ... XII. 371

VINCZE LÁSZLÓ dr.: Sífutók felkészülése 9 száraz és 3 havas hónapon át ... ... ... ... ... ... ... I. 22

ZALKA ANDRÁS: Tartsunk-e edzést a mérkőzés előtti napon? ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... V. 135

Az egyéni edzés sportjátékokban (A. Rauchaut—A. Kessel) ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. 206

Gyorsaság és fejlesztése (V. Farfell) ... ... ... ... ... III. 81

Ismétléses — szakaszos (Toni Nett) ... ... ... ... ... IV. 104

Német szakvélemény a korai szakosításról ... ... XI. 346

Országúti kerékpárosok szakaszos edzése (W. Schiffner — H. Weissbrod) ... ... ... ... ... ... V. 146


## TÖMEGSPORT


ANTAL JÓZSEF: Az eszmei mondanivaló diadalmas megjelenítése — ez volt a második csehszlovák spartakiád ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 266

DOBOZY LÁSZLÓ: A fegyverneki példa ... ... ... VII. 210

ERDŐS JENŐ: Egy ikermegye — a szocialista sport kialakításáért ... ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 262

MEGYERI FERENC: Híres kis falvak — névtelen nagy emberek ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... X. 291

MEGYERI FERENC — VARGA GYULA: Az olimpiai jelvényszerzők értékelése ... ... ... ... ... ... XII. 360

Ó. NAGY LÁSZLÓ: A keszthelyi járás sportsikereinek „titka" ... ... ... ... ... ... ... ... ... X. 293

VARGA GYULA: A VIT-jelvényszerzőtől az olimpiai jelvényszerzőig ... ... ... ... ... ... ... ... III. 374

VARGA GYULA: Amiből a bolyai „kisolimpia" kinőtt ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 263

VARGA GYULA: Az olimpiai jelvényszerző tavaszi tapasztalatai ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. 195

VARGA GYULA: Az olimpiai jelvényszerző versenyek tapasztalatainak feldolgozása ... ... ... ... V. 140


## SPORTLÉLEKTAN ÉS NEVELÉS


BAKONYI FERENC dr.: Serdülők edzésével kapcsolatos lélektani problémák ... ... ... ... ... ... X. 298

BÜCHLER RÓBERT dr.: Mit tehet a pszichológia a testnevelés, a sport fejlődéséért ... ... ... ... ... XI. 345

BÜCHLER RÓBERT dr.: Sportpszichológia a prágai TF-en ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. 214

KÁRPÁTI KÁROLY: Nevelési kérdések a sportkörben ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... XII. 364

NIKLAI FERENC dr.: A munkára nevelés jelentősége a sportoktatásban ... ... ... ... ... ... ... VII. 200

NIKLAI FERENC dr.: A sportolók és a munka ... VIII. 244

NIKLAI FERENC dr.: Az oktatás és nevelés egyoldalú szemlélete a testnevelésben ... ... ... ... III. 78

PÁLFAI JÁNOS: A sportolók lelki felkészítése a versenyekre ... ... ... ... ... ... ... ... ... VI. 178

PÁLFAI JÁNOS: Sportolók lelki sérüléseinek gyógyítása és megelőzése ... ... ... ... ... ... ... VIII. 240


## BESZÁMOLÓK, JELENTÉSEK, ISMERTETÉSEK


AMBRUS LÁSZLÓ: Néhány szó a Testnevelési Főiskola könyvtáráról ... ... ... ... ... ... ... III. 86

ANTAL JÓZSEF — TÓTH ISTVÁN: Jubileumi ünnepségek Lipcsében ... ... ... ... ... ... ... ... XII. 355

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Az edzőbizottságok munkájáról ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. 207 VIII. 243

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Az iskolai testnevelés élettani alapjairól tanácskozott sportorvosaink első nemzetközi nagygyűlése ... XI. 342
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Az úszósport az olimpia előtt ... VIII. b.h.
BRANDI JENŐ: Még így is megnyerhettük volna a vízilabda olimpiai bajnokságot ... XI. 334
ELEK MARGIT dr.: A vívnitudás és az idegek a római olimpián ... XI. 339
ENDRŐDI LAJOS: Sumo — jiu-jitsu — judo ... XII. k.h.
ERDŐS JENŐ: Képek a nyírségi falvak, termelő szövetkezetek sportéletéből ... XII. k.h.
ÉNEKES ÁRPÁD: Ökölvívóink továbbfejlődésének eszközei: a technikai sokoldalúság és erő ... XI. 337
GARAM JENŐ dr.: A varsói sportmúzeumról ... X. 295
GRANEK ISTVÁN: Kajak-kenu esélyeink ... V. b.h.
HEPP FERENC dr.: A testnevelés szerepe a sportbeli felkészítésben ... XI. 327
JUCEWICZ A.: A lengyel atlétika előretörése ... V. 136
KÁDAS ISTVÁN: A szakszervezti sportvezetők oktatásáról ... V. 133
KERESZTY ALFONZ dr.: A Nemzetközi Sportorvosi Szövetség XIII. kongresszusa ... XI. 347
KERESZTY ALFONZ dr.: Az ifjúságiak és a nők sportolásáról tárgyaltak a nürnbergi sportorvosi kongresszuson ... I. 8
KÉPESSY JÓZSEF: Mit várhatunk a római olimpiától atlétikában ... I. 18
LÁSZLÓ ISTVÁN — MEGYERI FERENC dr.: A szocialista tábor növelte sikereit ... XI. 332
LÁSZLÓ ISTVÁN — MEGYERI FERENC dr.: A szocialista tábor országainak minőségi sportja az olimpiák tükrében ... IX. b.h.
ÓCSAI JÓZSEF: Sportkiadók nemzetközi konferenciája ... VIII. 231
PAPP GAZSI IMRE: Sportvezetőképzés Borsod megyében ... III. 76
PEREI GYÖRGY: Az edzőképzés helyzete ... IV. 98
ROSTÁS GYÖRGY: Beszámoló első nemzetközi testneveléstudományi ülésszakunkról ... II. 8
SÁRKÁNY ISTVÁN: Tornászaink készülődése az olimpiára ... II. 15
SIROKMÁNY LAJOS: Bemutatkozik a biatlon ... I. 35
SZANISZLÓ JÓZSEF: Egy mindnyájunkért, mindnyájan egyért ... XI. 333
TÓTH PÉTER dr.: A magyar kard Róma előtt ... VI. 170
A VIII. téli olimpia részletes eredményei ... IV. h.
A sport új útjai Guineában ... I. 21
A XVII. nyári olimpia részletes eredményei ... X. 303
Az 1959. évi atlétikai világrangsor ... I. 18
Edzőtovábbképzés tudományos alapon ... VIII. 243
Tízéves a lipcsei testnevelési főiskola ... XI. k.h.

### SPORTTÖRTÉNETI CIKKEK, TANULMÁNYOK

FARMOSI ISTVÁN: Mudin Imre ... VI. 174
KÁRPÁTI KÁROLY: Az egyiptomi birkózás nyomai Nyugat-Afrikában ... IX. 278
KERESZTÉNYI JÓZSEF dr.: 393-ban nem szűntek meg az ókori olimpiai játékok ... X. b.h.
KUN LÁSZLÓ — LÁSZLÓ ISTVÁN: A magyar testnevelés- és sporttörténetírás tizenöt éve ... IX. 268
LÁSZLÓ ISTVÁN: Az Új Magyar Lexikon a sport szemszögéből ... I. 14
LÁSZLÓ ISTVÁN: Magyarország világ- és Európabajnokai ... IV. 108, VI. 184
LÁSZLÓ ISTVÁN: Sportszakirodalmunk kérdéseiről VIII. 238
MEZŐ FERENC dr. — BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Heraklész tizenharmadik hősi tette ... I. 13
PÁLFAI JÁNOS: Az értelmező szótár sportszavai I. 24
RAJKAI GYÖRGY: Amerika őslakóinak sportélete VIII. 245
SUBERT ZOLTÁN: Mikor és hogyan alakultak ki a világversenyek? ... V. 134
SZABÓ MIKLÓS dr.: Mozaikok 153 éves írásokból IV. 99
SZABÓ MIKLÓS dr.: A sísportról — hetven évvel ezelőtt ... II. 24
TÓTH PÉTER dr.: A párbajtól a vívóvilágbajnokságig ... VII. 194
Felhívás a munkássport veteránjaihoz ... XI. 351

### SPORTLÉTESÍTMÉNYEK, SPORTFELSZERELÉSEK, ÉPÍTÉSZET, KÉPZŐMŰVÉSZET

BÓRA GYULA: A sportpályák gyepesítése ... IV. 114
ERDŐS JENŐ: A Vasas-teniszcsarnok építésének tapasztalatai ... VI. 175
KERESZTÉNYI JÓZSEF dr.: Sportszemmel a „Képzőművészetünk a felszabadulás után" kiállításon VI. 162
VINCZE OSZKÁR: A pekingi „Munkás" stadion ... I. 9
VINCZE OSZKÁR: A Squaw Valley-i olimpiai sportcsarnok ... V. 136
A sport a történelemben és a művészetben ... II. 36
Mit fejez ki egy sportszobor? ... III. k.h.
Squaw Valley készül ... II. 35

### SZÓRAKOZTATÓ KÖZLEMÉNYEK, SZÉPIRODALOM

BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Semmi sem új a nap alatt VI. 183
TOXXEN, RALF: A Vénusz és más sporteldorádók III. 73
TYNNI, AALE: Hellász babérja ... VIII. b.h.
PÁLFAI JÁNOS: Nem könnyű nagyapának lenni ... II. 32

### ISKOLAI TESTNEVELÉS ÉS SPORT

BAGOLY LÁSZLÓNÉ: Az általános iskolai sportkörök vezetéséről ... XII. 381
BAKONYI FERENC dr.: Adatok a testnevelési koedukció problémáihoz az általános iskola alsó tagozatában ... IV. 121
BAKONYI FERENC dr.: A tanulók érdeklődése a testnevelés iránt ... VI. 190
BAKONYI FERENC dr.: A tanulók kapcsolata az iskolán kívüli versenyzéshez ... VII. 221
BAKONYI FERENC: Elméleti szakos nevelők a testnevelési osztályozásról ... X. 317
BAKONYI FERENC dr.: Mit kedvelnek a tanulók a testnevelési órán és mit nem ... V. 153
BAKONYI FERENC: Elméleti szakos nevelők a testnevelésről ... IX. 285
BURKA ENDRE: Az új szovjet I—VIII. osztályos tantervről ... XII. 377
BURKA ENDRE: Fejlesszük a tanulók sport-szemléletét tervszerűen ... IV. 127
BURKA ENDRE: Oktatásügyünk továbbfejlesztése és a tantervi munkálatok ... III. 89
BÜCHLER RÓBERT: A tanulók személyiségének egyszavas jellemzéséről ... XII. 376
CZIRJÁK József: Helytelen, káros irányzatok az iskolai testnevelésben ... VI. 187
DOBOZY LÁSZLÓ: Sport a nyári táborokban ... VII. 220
GÁRDOS MAGDA: Testnevelő tanáraink gyógytestnevelési feladatai ... II. 30, III. 92, IV. 124, V. 159
GYÖRÖK GYULA: Az iskolai gyógytestnevelésről VIII. 254
HUSZÁR JÁNOS: Két hónap három-fő tapasztalata az általános iskolai sportmunkáról ... XI. 350
HUSZÁR JÁNOS: 98 százalék ... XII. 380
HUSZÁR JÁNOS: Új utakon az általános iskolai sport ... IX. 284
KOVÁCS ILONA: A fegyelmezett magatartás kialakítása a testnevelési órákon ... VI. 185
KOVÁCS ILONA: A testnevelés szerepe a személyiség alakításában ... III. 87
KOZLIK JAROSLAV dr.: Újabb törekvések a csehszlovák iskolai testnevelésben ... I. 25
LÉVAY PÁLNÉ — SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan ... I. 27, II. 33, III. 91, IV. 122, V. 156, VI. 189
MEGYERI FERENC dr.: Róma? Nem! Tokió! ... IX. 286
NEMCSIK PÁL: Borsodnádasd — a mindenoldalúan fejlett emberért ... X. 316

NIKLAI FERENC dr.: Az oktatás és a világnézeti nevelés kapcsolata a testnevelésben ... ... ... ... V. 151

NIKLAI FERENC dr.: Az oktatás-képzés kapcsolatának egyoldalú szemlélete az iskolai testnevelésben és sportoktatásban .. .. .. .. .. .. .. II. 28

NYIRI JÁNOS: A játékdélutánokról ... ... ... ... ... IV. 119

NYIRI JÁNOS: A hároméves terv létesítményei .. XII. 383

PAKU ERNŐ: Tízéves az iparitanulók testnevelése XII. 379

SIR JÓZSEF dr.: Képes módszertan: távolugrás ... X. 319

SOMORJAI LÁSZLÓ: A játék helyes vezetéséről ... II. 29

SÓS ISTVÁN: A maximalizmus veszélye ... ... ... X. 315

SÓS ISTVÁN: Az iskolai úszásoktatás történetéből III. 90

SÓS ISTVÁN: Az osztályozás kérdései ... ... ... ... V. 152

SÓS ISTVÁN: Harc a testi-lelki elernyedés ellen ... X. 315

SÓS ISTVÁN: Iskolai testnevelésünk egy éve ... ... VII. 217

SÓS ISTVÁN: Készüljünk fel a téli oktatásra ... ... XII. 382

SZURMAI ERNŐ: Testnevelést tanítók Szolnok megyei tanfolyama ... ... ... ... ... ... ... ... IV. 128

SZÜTS ANDRÁS: Az iskolai gyógytestnevelési csoportok szervezési és tanmenet készítési szempontjai ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... I. 32

TARNÓCZAI ISTVÁN: Az úszás a gyógytestnevelés szolgálatában ... ... ... ... ... ... ... ... ... VI. 186

TIBOLDI TIBOR — VINCZE GYÖRGY — OLÁH GYULA — MEZŐFI ANDRÁS: Diáksportunk egy éve ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VIII. 251, X. 313

VAD ISTVÁNNÉ: Öntevékeny munka a középiskolás sportkörökben ... ... ... ... ... ... ... ... V. 155

VARGÁNÉ PÉCZELI STEFÁNIA: „A jó játék hasonló a jó munkához" ... ... ... ... ... ... ... ... IV. 121

ZSINGOR LÁSZLÓ: Gyakorlati tanácsok a kötelező úszásoktatáshoz ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... VII. 219

A budapesti középiskolás sport helyzete és feladatai V. 158

A Művelődésügyi Minisztérium 6650—1959. I. sz. határozata az úszásoktatás bevezetéséről az általános iskolákba ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... III. 94

A Művelődséügyi Minisztérium 14.061/1959. sz. utasítása a testnevelési szakfelügyelet átszervezéséről ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... IV. 123

A Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnökségének 29—3/1959. (XII. 16.) MTST számú határozata a sportiskolák szervezéséről és pénzügyi gazdálkodásáról ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... II. 26

A szovjet iskolai testnevelés fejlesztési terve ... ... II. 32

A tanulók úszásoktatása a külföldi sportszakirodalomban ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... IV. 126

Az iskolai testnevelés és sport helyzete ... ... ... ... IV. 120

Az új tanév irányelvei ... ... ... ... ... ... ... ... IX. 281

Sportágak korcsoport-beosztásai ... ... ... ... ... XI. 351

Szakfelügyelői jelentésekből ... ... IX. 283, X. 314, XI. 349

Tanácsok, az iskolák, az ifjúság ... ... ... ... ... VIII. 255

Tízmillió forint ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... II. 27

Hírek a TTT életéből — minden szám első boritékjának belső oldalán.

Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok — minden számban.

Sportkönyvek, szakszövetségi folyóiratok ismertetései — minden számban.

Világhiradó — minden számban.

Olimpiai közlemények — minden számban.


# ÚJ SPORTKÖNYVEK!

Sass Tibor, Antal Zoltán, László István:
A MAGYAR SPORT KÉZIKÖNYVE 57,— Ft

Büchler Róbert:
SPORT-PSZICHOLÓGIA 30,— Ft

Nagy György:
KÉZILABDÁZÁS (Edzőképző tanfolyam anyaga) 7,— Ft

Hudra Árpád:
CSELGÁNCS (Szabálykönyv) 4,50 Ft

Nemessúri Mihály:
SPORTANATÓMIA 32,— Ft

ELŐKÉSZÜLETBEN:

Csanádi Árpád:
LABDARÚGÁS (II. kiadás)

A TTT szerkesztőbizottsága:
A TESTNEVELÉSTUDOMÁNY A GYAKORLATÉRT

Földessy János:
A MAGYAR LABDARÚGÁS ÉS A 60 ÉVES MLSZ

Kapható minden állami könyvesboltban
és a Sportpropagandánál (Budapest VIII. Rákóczi út 56)


60.12255 Egyetemi Nyomda, Budapest — F. v.: Janka Gyula igazgató



# OLIMPIA ELÖTT

Rómában lobban fel az idén az olimpiai láng, hogy fényében találkozzék a világ sportoló ifjúsága a béke és barátság jegyében. Ahogy közeledik augusztus 25-e, a XVII. Nyári Olimpiai Játékok megnyitásának napja, úgy fokozódik az érdeklődés a nagy sportesemény iránt, amely kétségtelenül a világ sportjának négy évenként megismétlődő legnagyobb ünnepe.

A sport iránt érdeklődők nálunk is várakozással tekintenek a nagy esemény és sportolóink szereplése elé. Amikor az év első napjaiban figyelmünket az olimpia felé fordítjuk, egyben arra is gondolunk, hogy — hagyományainkhoz híven — a magyar sportolók Rómában is derekasan megállják a helyüket.

Sportolóink már hosszabb ideje megkezdték felkészülésüket és ennek intenzitása egyre növekedik. Mindig sok edzésmunka, megfeszített akarat és sok lemondás az ára annak, hogy valaki ott lehessen a világ legjobb sportolói között. De megéri. A tudás, a részvétel nagyszerűsége s a lelkesítő támogatás kárpótlást nyújt mindazért a fáradozásért, ami a legjobbak közé való emelkedés útját övezi.

A sportot támogató közvélemény érdeklődése sem marad kielégítetlenül. Az olimpia színhelyének közelsége lehetővé teszi, hogy a rádió és televízió szinte a versenyek központjába vigye el hallgatóit, nézőit, sőt jónéhány embernek alkalma nyílik arra is, hogy közvetlen szemlélője legyen a játékoknak.

Korunk, a huszadik század, a nagy eszmék és nagy alkotások százada. A tudomány és a technika hatalmas eredményei arról tanuskodnak, hogy az ember hatalma alá kényszeríti a természet erőit s mindinkább uralkodik felettük. Minden alkotásnál és minden technikai csodánál nagyszerűbb azonban, hogy az emberiség vívmányait, a világ nagy részén, elsősorban a szocialista tábor országaiban — így nálunk is — a boldogabb emberi élet kiteljesedésének szolgálatába állították. Minden tevékenységünk középpontjában az érző, a gondolkozó, az alkotó ember áll. Őt szolgálja, őt fejleszti, erősíti, teszi egészségesebbé a testnevelés, a sport is.

A korszerű munkaeszközök egyre könnyítik a munkát, a másik oldalon azonban ott áll az egyoldalúvá válás veszélye. Az élet változásával változnak az igények is. A ma embere nemcsak békét és nyugalmat, a kor emberéhez méltó munkamegoldásokat keresi, hanem igényli a szellemi és fizikai felfrissülést, egészségének megőrzését, a szórakozást is. És ebben nagy segítségére van az olimpiai eszmén keresztül is népszerűsödő testnevelés és sport.

Az olimpiát, a világ sportoló ifjúságának ezt a nagy békés találkozóját itt-ott azonban disszonáns hangok zavarják. Hol a Kínai Népköztársaság részvétele ellen ágálnak, hol a Német Demokratikus Köztársaság, a Koreai Népköztársaság sportolói, hol a dél-afrikai színesbőrű sportolók részvétele elé próbálnak akadályokat gördíteni. Mindhiába! A haladást lehet késleltetni erőszakkal, de megállítani semmiféle eszközzel!

Az olimpiai gondolat egyre jobban terjed, az olimpiai játékok jelentősége és mértéke egyre nő. Természetesen az olimpiák akkor tölthetik be igazán hivatásukat, ha az alapokmánynak megfelelően fajra, politikai vagy vallási felfogásra való tekintet nélkül mindenki részt vehet rajtuk.

Mi az olimpia gondolat szellemében készülünk fel és igyekszünk minél sikeresebben részt venni a római olimpiai játékokon. Soha, egyetlen pillanatra sem feledkezünk meg arról, hogy segítsük, támogassuk azokat, akiknek minden joguk megvan a részvételre a világ sportoló ifjúságának nagy találkozóján 1960-ban és az azt követő olimpiai játékokon. Mert az olimpia csak így nevezhető igazán olimpiának!

*Egészségügyi Minisztérium Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézetének közleménye*

# A magyar sportorvosi kutatás 1959. évi eredményei és jövő feladatai

Írta: Hajdu Ferenc dr. és Nemessuri Mihály dr.

A tudományos kutató munka a magyar sportorvostanban régi hagyományokra tekint vissza. Értékes vizsgálatok történtek a mozgásélettan, a vérkeringés sportélettana, a sportpszichológia, a sportsérülések, a gyógytestnevelés, a masszázs és más problémák körében.

Szerencsés körülménynek tekinthető, hogy az újabb kutatások során felhasználhatók a régebbi kutatók eredményei, de emellett alapvető segítséget jelent a külföld eredményeinek alkalmazása. Új vonást jelentett a sportorvosi kutató munkában, hogy pártunknak a tudományos kutatásra vonatkozó általános irányelveit, sportorvosi térre alkalmazva határoztuk meg az elmúlt évek során fő feladatainkat. A kutatók érdeklődési köre által megszabott és néha ötletszerű, kevés gyakorlati eredménnyel járó témák helyett ráirányítottuk a figyelmet a gyakorlat által igényelt fő kérdésekre. A MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sport-mozgalomban is gyümölcsözőnek bizonyult. Ez a határozat foglalkozik többek között a testnevelés és az egészségügy kölcsönhatásával, a gyógytestnevelés és a kondicionáló testnevelés jelentőségével, feladatul tűzi ki többek között a sportorvosi tevékenység és a testnevelési tudományos munka fejlesztését is.

Figyelmet érdemel a TTT főtitkárának a Sport és Tudományban megjelent cikksorozata, amelyben testnevelési tudományos kutató munkával és feladataival az MSZMP művelődéspolitikájának fényében foglalkozik. Munkájában több helyen is foglalkozik a sportegészségügyi intézményekkel és a közös kutató munka kérdéseivel. Sportorvosaink a TTT megalapítása óta tevékenyen részt vettek annak munkájában. Feladatainkat a jövőben is csak úgy oldhatjuk meg, ha szorosan együtt dolgozunk mindazon intézményekkel és kutatókkal, akik a testnevelés-tudomány fejlesztését tűzték ki célul.

A következőkben eddig végzett kutató munkánkról és a jövő feladatainkról adunk áttekintést.

I.

A testnevelés alapvetően fontos területe **az iskolai testnevelés.** Nemcsak azért tekintjük annak, mert a legnagyobb tömeget, mintegy másfél millió iskolai tanulót és kb. 30 000 egyetemi hallgatót érint, hanem azért is, mert ezen a területen biztosítható a kommunizmus építésére hivatott nemzedék egészséges, kedvező testi fejlődése, előkészítése a munkára és a honvédelemre.

A feladat fontosságát tekintve is meg kell állapítanunk, hogy **az iskolai testnevelés élettanával foglalkozó kutatások lényegesen elmaradtak a szükséglettől,** sőt lemaradás tapasztalható néhány más országban folyó tudományos munkához képest is.

A tanügyi reformmal kapcsolatban **Csinády** felhívta a figyelmet arra, hogy testnevelésünk megreformálása során messzemenően érvényesíteni kell az élettani szempontokat, hiszen az ember munkateljesítő képességének alapjait az iskolás korban szerzi meg.

Mindezek figyelembevételével és a külföldi kutatási eredmények felhasználásával az OTSI testnevelés-élettani kutató csoportja többéves előkísérletek után, évekre terjedő **kísérletsorozatba kezdett.** A vizsgálaton részt vevő iskolai tanulók minden egyes testnevelési óráját ellenőrizzük a tanulók mozgatórendszerére, idegrendszerére, vérkeringésére, légzésére és egyéb rendszerére gyakorolt hatás szempontjából. Újabban sportpszichológiai vizsgálatokat is bevezettünk. Ezenkívül minden egyes tanulót külön is részletesen megvizsgálunk, a tanulóra jellemző főbb értelmi, morfológiai és funkcionális sajátosságok és azok fejlődése szempontjából.

A vizsgálatok első szakasza a tanév végén zárult le, azonban előkísérleteink és eddigi munkánk is már néhány fontos megállapításra adott lehetőséget. Az a nézetünk, hogy a jelenlegi iskolai testnevelési rendszerünk pedagógusaink több évtizedes, gondos, alapos felkészültséggel végzett munkájának eredménye.

**A sportélettannak különösen az utóbbi évtizedben elért eredményei azonban nem tükröződnek testnevelésünk tanterveiben és módszertanában.** Eddigi vizsgálataink szerint bizonyos értelmű maximalizmus, de ugyanakkor minimalizmus is mutatkozik. Maximalizmus olyan értelemben, hogy túlságosan sokféle gyakorlatanyagot tanítanak a testnevelési órán. Ez nem teszi lehetővé, hogy a tanulók nagy része ezekben a gyakorlatokban olyan jártasságra tegyen szert, hogy a gyakorlatok során szerezhető élettani sajátosságok a mindennapi életbe is átvihetők legyenek. A minimalizmus a kis fokú élettani hatásban jelentkezik, mert a gyakorlatanyag egy része olyan csekély élettani hatással jár, más része hosszadalmas előkészületeket, magyarázatot kíván és így az órán belül sok az állási idő. A csoportos foglalkozások egy részében is csekély az egy tanulóra eső foglalkoztatási idő.

**A testnevelési foglalkozásnak lényegesen több örőm-élményt kell nyújtania tanulóinknak és ezzel kapcsolatban elsősorban a testnevelési játékoknak kell az eddiginél sokkal nagyobb szerepet juttatni iskolai testnevelésünkben.** Új alapokra kell helyezni a tanulók elbírálását, osztályozását is a testnevelésben.

Munkacsoportunk a jövő év folyamán folytatja a fenti kérdések további tisztázására vonatkozó vizsgálatait, ezen kívül kidolgozás alatt áll az egyes testgyakorlati ágak élettani értékelésének kérdése. A szeptemberben tartandó sportorvosi kongresszuson előreláthatólag már eredményekről számolhatunk be, a téma kidolgozása azonban még további éveket vesz igénybe.

Meg kell emlékezni azokról a vizsgálatokról, amelyek során **Pienczner, Dusóczky, Várgedő** és munkatársai iskolai tanulók vérkeringési szerveit, **Csinády** és munkatársai a reakció-időt és a saját ritmust, **Nemessuri** és munkatársai a mozgató analizátor néhány sajátosságát vizsgálták. Ugyancsak reakció-idő méréssel végezték vizsgálataikat **Jász** és **Geréb.**

A művelődéspolitikai irányelvek testnevelési vonatkozásaiban megállapítást nyert, hogy a dolgozók egészségének és munkaképességének megőrzése és fokozása végett fejleszteni kell a dolgozók felüdülését és szórakozását szolgáló testnevelést és sportot.

Ezen a téren, sajnos, nagyon kevés sportorvosi vizsgálattal és tapasztalattal rendelkezünk. Ezért feladatként áll előttünk az üzemi testneveléssel, a testgyakorlati szünetekkel és a testnevelés más, fontos kérdéseivel való foglalkozás is.

II.

A sport területén szélesebb körű és több irányú kutatómunka folyt, ezek egy része azonban a testnevelés és a gyógytestnevelés területén is felhasználható.

**A sportorvosi kutatás központi kérdése külföldön is, nálunk is: az erőnlét meghatározása.** Az utóbbi években különösen **Balogh, Fröhlich, Grubich, Kereszty, Ligeti, Matuschekné, Nemessuri, Pelle** és mások foglalkoztak evvel a kérdéssel. **Matuschekné és Balogh** szakaszos terhelést javasoltak pulsus ellenőrzéssel. Kereszty bevezette a fiziológiai indikátorok közé a kézi dinamometriás eljárást és vizsgálataiban részletes kritikának vetette alá a terheléses vizsgálatokat. A spirotonometriás úton történő meghatározásról **Grubichtól** jelent meg részletes közlemény a külföldi és a hazai szaksajtóban.

Az OTSI kutatólaboratóriuma nagyszámú kísérletet végzett sportolókon, iskolai tanulókon és gyógytestnevelésben résztvevőkön a kondíció megállapítására. **Nemessuri** az aktuális kondíció meghatározására orvosi-pszichológiai-pedagógiai ellenőrzést javasol. Ezen komplex vizsgáló eljárás orvosi része a három szakaszos (ortostatikus, spirotonometriás és székre lépési) próbán kívül meghatározott, a sportágnak, illetve a testnevelési foglalkozás jellegének megfelelő intenzív terhelés után végzett orvosi ellenőrzés. Ehhez tartozik néhány más eljárás is (proteinuria vizsgálat, sorozatos dinamometria stb.). Az erőnlét meghatározásában segítséget nyújthat a **Nemessuri** által kidolgozott önellenőrzési rendszer.

Értékes adatokat szolgáltathat az edzettség állapotának megállapítására a **Lajkó, Kereszty, Nyikos és Úrményi** által kezdeményezett és még folyamatban levő kutató munka, amelynek során tisztázni kívánták, hogyan függnek össze a testhelyzet változással a röntgen, EKG és vérnyomás vizsgálatok eredményei. Eddigi adataikból **megállapíthatták,** hogy álló helyzetben az edzett sportolók szívárnyéka kisebbedik meg a legkifejezettebben.

A sportoló edzettségi állapotának megítélésében új útat jelent a **Gábor Imre** által kidolgozott proteinuria vizsgálat. Eddig a vizeletben mutatkozó fehérjét általában kóros jelnek tekintették. Külföldi szerzők és **Gábor** vizsgálatai szerint azonban ép vesemüködés esetén a sportolóknál és iskolai tanulóknál mutatkozó proteinuria átmeneti erőnlétromlás jele, vagy azt mutatja, hogy a sportoló keringése nem alkalmazkodott még a végzett izommunkához. Ebben az évben a Gábor-féle eljárás felhasználásával **Dusóczky** és **Varró** sportolókon, **Nemessuri, Malomsoki** és **Stadler** sportolókon és iskolai tanulókon sorozatos vizsgálatokat végeztek a proteinuriát előidéző körülmények további tisztázására. Az utóbbi szerzők a proteinuria folyamatos ellenőrzésével proteinuria-görbét készítettek és más funkcionális vizsgálatok egyidejű végzésével megállapították, hogy a vizeletben talált

fehérjemennyiség mérése révén hasznosan egészíthető ki a sportoló edzettségi állapotáról más eljárásokkal nyert kép.

A rajtláz jelentős kérdésével **Gőzsy** foglalkozott, a rajt és a hajrá néhány idegrendszeri vonatkozását **Csinády** és munkatársai tették vizsgálat tárgyává.

Sokat foglalkoztak sportorvosaink az egyes sportágak élettani kérdésével is. **Botár** a labdarúgás, **Szalai** a kosárlabda, **Eiben** az asztalitenisz, **Pelle** a kajak—kenú, **Nemessuri** és **Stadler** a sportjátékok, különösen a kézilabda sportorvosi ellenőrzésével foglalkozott.

Az említett vizsgálatok hozzájárulhatnak az edzettségi állapot, az edzésmódszerek, a túledzés és a letörés kérdésének pontosabb megismeréséhez is. Ennek ellenére meg kell állapítanunk, hogy az edzésmódszerek élettani vizsgálata nálunk csak kevés eredményt mutat fel és az aránylag elhanyagolt témák közé tartozik, noha a sportélettan fő problémái közé tartozik. Feltétlenül szükségesnek tartjuk, hogy a jövőben lényegesen több munkát szenteljünk a négyszakaszos edzésrendszer alapvető kérdéseinek, az intervall-módszer és néhány sportág speciális edzésmódszerének élettani tanulmányozására.

Ugyancsak több figyelmet kell fordítanunk a **bemelegítés** élettani kérdéseinek vizsgálatára is.

Nem nélkülözhetők a **holtpontra, a „második légzésre", a letörésre** és más fontos sportélettani kérdésekre vonatkozó vizsgálatok sem. A sportorvosi kutatásokban a jövőben is döntő helyet kell biztosítani az erőnlét orvosi ellenőrzése kérdéseinek. Egyetértünk **Chailey—Bert**-tel, hogy nincs olyan funkcionális próba, amely önmagában biztos eredményre vezethetne. **Éppen ezért szükségesek olyan komplex eljárások, amelyek állandó tökéletesítésével mind jobban megközelíthetjük a kívánt célt.** A keringésvizsgálatokon kívül a jövőben **be kell vezetni a gázanyagcsere vizsgálatok egyszerűsített formáját is a sportorvosi gyakorlatba** és ki kell dolgoznunk olyan idegrendszeri vizsgáló eljárásokat, amelyek kiterjesztik a funkcionális vizsgálatok jelenleg **szűk spektrumát. Be kell vezetnünk a gyakorlatba a proteinuria vizsgálatokat. Az orvosi ellenőrzést orvosi — pedagógiai — pszichológiai ellenőrzéssé kell kiszélesíteni.** A sportorvosi véleményadás során az említett módszerek felhasználásával lehetővé válik, hogy az edzőnek az egyes sportolókra vonatkozólag részletesebb tanácsot adjunk az egyéni edzésmódszerekre, az edzések adagolására, erősségének fokozására vagy csökkentésére vonatkozólag.

Fontos helyet foglal el a sportorvosi ellenőrzésben a **hipertónia** kérdése. Ezzel foglalkoztak sportorvosaink a pécsi vándorgyűlésen.

A megfigyelések és a vizsgálatok ismertetése és a vita után új álláspont alakult ki a sportorvosok körében.

Az év folyamán több új műszer konstruálására került sor. Ezek mind a sportorvosi kutató munkában, mind pedig a gyakorlatban is felhasználhatók lesznek. **Hajdú** és **Kiss** kézi dinamométere a sorozatgyártás stádiumában van. **Nemessuri** kézi húzós ergométert, **Gerbner** lábergométert szerkesztett. **Stadler** tensophonométere a sorozatos vérnyomásmérést könnyíti meg. A készülő „Motograph" **(Nemessuri—Kiss)** a saját és az idegen ritmus objektív vizsgálatának lehetővé tételével előreláthatólag idegrendszeri funkcionális próba végére lesz alkalmas.

A sportoló nő élettani és egészségügyi kérdéseivel több munka foglalkozott. **Kiss László** és munkatársai nagy anyag alapján tanulmányozták a ciklus és versenysport kölcsönhatását.

**A sportsérülésekkel** kapcsolatban fontos kérdés a gyakoribb sportsérülések keletkezési mechanizmusának vizsgálata, ennek ismeretében a megelőzés kérdése. **Dániel** és **Lajkó** a térdízületi porc sérülésével kapcsolatban röntgen-diagnosztikai eljárást dolgoztak ki, amely többszáz eset vizsgálata alapján jól használhatónak bizonyult. Ugyancsak foglalkoztak a késői műtéti eredmények megállapításával. **Dániel** a myositis ossificans (az izomzúzódás helyén bekövetkező elmeszesedés), **Zsedényi** a ritkább sportsérülések anyagát dolgozta fel.

III.

Az elmúlt évben sokat foglalkoztunk a **gyógytestnevelés** kérdésével is. Az OTSI gyógytestnevelési munkacsoportja kidolgozta a gyógytestnevelés orvosi ellenőrzésének kérdéseit. Az eljárás elterjedését megkönnyíti a jövő évben forgalomba kerülő **Grubich**-féle spirotonométer, amely sportolók és iskolai tanulók orvosi ellenőrzésére egyaránt használható.

A munkacsoport foglalkozott a légzésgyakorlatok módszerével és azok élettani hatásával is.

**Feladatként áll előttünk, hogy a gyógytestnevelés orvosi ellenőrzésének módszerét a kondíció vizsgálathoz hasonlóan orvosi-pszichológiai-pedagógiai ellenőrzéssé szélesítsük ki és a személyi és tárgyi lehetőségek keretén belül az eddigi módszereket továbbfejlesszük.** Folytatni kell a juvenilis hypertóniában szenvedők diagnostizálási módszereinek és gyógytestnevelési eljárásának fejlesztését és a vizsgálatokat nagyobb anyagra kell kiterjeszteni. Országosan többet kell foglalkoznunk a szívbeteg, a neurotikus és az endokrin zavarban szenvedő iskolai tanulók gyógytestnevelésének kérdésével is.

Az eddigi eredmények széleskörű felhasználásához szükséges, hogy a sportorvosok, iskolaorvosok, és testnevelő tanárok gyógytestnevelési továbbképző tanfolyamon vegyenek részt. Szükség van gyógytestnevelési tankönyv kiadására is.

A sportsérülések gyógytestneveléses kezelésén kívül fontos szerepet játszanak a fizikoterápiás eljárások is. A hyason-elektroforézis alkalmazásával **Gáll Ida** értékes eredményekre jutott. Errevonatkozó közleménye sajtó alatt van. **Hajdú** és **Gáll** a diadreson-intophoresis kérdéseivel foglalkozik. A sportsérülések utókezelésének megkönnyítésére **Hajdú** hordozható elektroterápiás készüléket szerkesztett, amelyet a sportolók portyák alkalmával is magukkal tudnak vinni.

A jövőben tovább kell foglalkoznunk a sportsérülések, és különösen a sportorvos által is kezelhető kisebb sérülések gyógyításának kérdéseivel. Az iontophoretikus kezelés még további, eddig ki nem aknázott lehetőségeket rejt magában. Be kell vonni gyógyeljárásainkba szélesebb körben a hydroterápiát, a vízalatti masszázst stb.

Keveset foglalkoztunk a **sportmasszázs** és az **önmasszázs** kérdésével. Az utóbbi időben több oldalról felvetették, hogy a masszázs esetleg a bemelegítést is helyettesítheti. Eddigi tapasztalataink alapján az az álláspontunk, hogy az előkészítő masszázs kedvezően egészíti ki a bemelegítést, de nem pótolja azt. Ezen a téren azonban még további vizsgálatokra van szükség.

A sportmasszázs kérdésének fejlődését elősegíti, hogy rövidesen megjelenik Szankizov—Szerazinyi „Sportmasszázs" c. könyve.

A sportorvosi kutatás eredményeinek felhasználása nem csak a sportegészségügy területén dolgozó szakemberek feladata. Tájékoztatnunk kell az elért eredményekről a széles tömegeket is. Ezért a jövőben nagyobb gondot kell fordítanunk a sportegészségügyi felvilágosító munkára.

*

Mindent egybevetve megállapítható, hogy a sportorvosi tudományos kutató munka egészségesen fejlődik. A felszabadulás óta megszervezett országos sportegészségügyi hálózat révén mind több orvos vesz részt a sportorvosi munkában. A sportorvostan szocialista egészségügyünk keretében új utakon halad, fejlődése előtt tág perspektíva nyílik. A sportorvos nem lesz csupán a sportoló gyógyító orvosa, hanem mint biológiai edző, aktívan járul hozzá a testnevelésben résztvevő tömegek és az élsportolók egészségi állapotának, erőnlétének, teljesítőképességének fejlesztéséhez.

A szocialista testnevelés és sport ügyét szolgáló tudomány fejlődését az biztosíthatja, ha sportorvosaink szorosan együttműködnek a testnevelés többi szakembereivel és bekapcsolódnak a testnevelés-tudományt művelő nemzetközi együttműködésbe.

## Az elfáradás problémájához

*Az elfáradás kémiai, fizikai és pszichikai változásokon alapuló teljesítmény-csökkenést okoz* — írja *K. Schneid* a Pedagogische Weltben. — *A fáradtság mértéke függ a testi állapottól, az akaraterőtől, a befolyásolhatóságtól, az érzékenységtől, a hangulattól, a munkaszeretettől, az életkortól és a külső körülményektől.*

Jól előkészített szervezettel, a lelki erők mozgosításával az elfáradás bekövetkezése jelentősen kitolható. A foglalkozási, a tanítási tervek készítésekor feltétlenül figyelembe kell venni a teljesítőképesség időszakos változásait.

Különféle tudományos vizsgálatok és a tapasztalat is azt bizonyítják, hogy *a több rövid szünet sokkal hatásosabbak a kipihenésre, mint az egyszerre adott hosszabb*, munkában és sportban egyaránt. Amíg a teljesítőképesség nem ért a csúcspontra, s amíg nincsenek fáradtság-jelek, a munkát nem kell megszakítani. *Hosszabb munkaszünetben* jó levegőn hangulatos mozgásokat kell végezni, *rövidebb szünetben* nyitott ablaknál ritmusos mozgások végzése a legelőnyösebb. Az ingerek halmozása fárasztó.

Hangulatos környezet, jó levegő, napfény, kellemes hőmérséklet, szórakoztató mozgás, érdekes munka, előadás — késlelteti a fáradás bekövetkezését.

*Az iskolai munkában* a gyermekek érdeklődését felkeltő előadás kimeríthetetlen tartalékerőket szabadít fel. A gyermeket felbátorítja, buzdítja, ha olyan feladatokat kap, amelyeket meg tud oldani. Az ilyen feladat nem egykönnyen fárasztja el. Szükséges azonban az anyag, a működések, módszerek változtatása is időről időre.

ÚJFAJTA TERHELÉSI GYAKORLATOT alkalmaz a labdarúgó-edzésben G. Smith, a londoni Chrystal Palace menedzsere: 25 kilós hátizsákkal a hátukon futtatja játékosait lépcsőn fel és le. Amikor egyik csatára azt nyögte: „A góllövés sokkal könnyebb dolog!" Smith ezzel vágott vissza: „Hát még milyen könnyű lesz majd az idényben!..."

*

A SPORTJÁTÉKOK LEGFŐBB MÓDSZERTANI ELVEIT így határozza meg A. Szymanski a Kultura Fizyczna tavalyi 9. számában: 1. minden gyakorlatot mozgás közben — azaz: „élethűen" — kell gyakoroltatni, 2. minden gyakorlatot ellenféllel is végeztetni kell, 3. a gyakorlásba lehetőleg érzelmi tényezőket is bele kell vinni, 4. a gyakorlatozásnak olyan pályán, olyan szerekkel, olyan felszerelésben kell folynia, mint bajnoki mérkőzéseken.

# GONDOLATOK

# a sportolók helyes táplálkozásáról

A felszabadulás utáni időszakban sok, addig ismeretlen tudományág bontakozott ki. Többek között a táplálkozástudomány is csak a felszabadulás után fejlődött ki nálunk. Az 1947—48-as években Sós József professzorral együtt több előadást tartottunk és közleményt írtunk az olimpiai jelöltek tápanyag-szükségletéről és helyes táplálkozásuk fontosságáról.

**A táplálkozás és teljesítmény kérdésével**

az Élelmezéstudományi Intézet kutatói az intézet megalakulása óta változó intenzitással, de tulajdonképpen állandóan foglalkoztak. Eredményeiket gyakorlatban hasznosították: csak más mértékben. Megjelent egy népszerűsítő könyvecske. Időnként sportorvosok, kutatók előadást tartottak állami edzőknek. *Egy ideig az Intézet a Magyar Olimpiai Bizottságban is képviseletet kapott.* A táplálkozástudomány hazai művelői és eredményeiket felhasználó sportorvosok vagy edzők között mindeddig nem alakult ki szerves kapcsolat, holott a sportolók élelmezése — mint minden élelmezés — kettős feladat és a kettős feladatnak szorosan össze kell kapcsolódnia. Az egyik feladat, *megállapítani sportáganként, sőt talán sportolóként, hogy az alapozás, az edzés és a verseny közben*

**mekkora a szervezet szükséglete**

A másik fontos feladat, hogy *ízletes, változatos, megszokott ételek formájában*

**az előző pontban megállapított szükségletet biztosítsák.**

A szükséglet megállapítása bonyolult, nehéz, tudományos munka. A Testnevelési Főiskolán és Tatán néhány fontos tápanyagra (fehérje, C-vitamin) vonatkozólag végeztünk egyes előkísérleteket. Már az előkísérletek közben nem is annyira a sportolók, mint inkább a sporthatóságok annyi nehézséget támasztottak, hogy az előkísérletek eredményeit a sportorvosi tudományos intézetnek adtuk át. Az előkísérletek folytatása valóban nagyon fontos, intézetünk és a Sportorvosi Kutató Intézet között szoros együttműködésre lenne szükség. *Néhány megoldásra váró probléma felsorolását — a teljesség igénye nélkül — megkísérlem,* hiszen ezek tisztázása nélkül az élelmezés helyes megoldása lehetetlen.

A különböző magyar sportágak különböző szakaszainak

**kalória igényét nem ismerjük pontosan.**

Emiatt az egész ellátás a szervezet kiegyenlítő berendezéseit túlságosan igénybe veszi. Vagy lényegesen többet ad a szükségesnél és ilyenkor az elhízás elkerülése fokozott anyagcserével és fokozott elégetéssel jár. A sportolónak ez sem közömbös. De még mindig kevésbé ártalmas, mint ha a szükségletnek csak egy részét biztosítja az ellátás. Ilyenkor vagy a teljesítmény csökken, vagy — azonos teljesítmény esetén — a szervezet az energiát saját szöveteinek lebontása útján biztosítja. Ez nemcsak testsúlycsökkenéssel jár, hanem a működő szövetek és szervek időelőtti leromlását és a szervezet túlzott megterhelését jelenti.

**Nem teljesen ismeretes az egyes sportágak fehérje szükséglete,**

helyesebben a fehérje építőköveinek, az aminósavaknak kívánatos mennyisége és aránya sem. A gyakorlatban feltételezik, hogy sok fehérje kell és „ami biztos, az biztos" jeligével a fehérje túlnyomó részét az értékes állati eredetű fehérjék formájában adják anélkül, hogy a kalóriához hasonlóan a túlzott juttatás, vagy az elégtelen juttatás esetleges káros következményeivel számolnánk.

A fehérjéhez hasonlóan: nem teljesen tisztázott

**az össz-szénhidrát szükséglet,**

a keményítő, az egyszerű és összetett cukrok helyes aránya. A kísérletezők már tudják, hogy az egyes cukor-féleségek hatása lényegesen eltérő. de ezen táplálkozásélettani eredmények gyakorlati felhasználása terén a sportolók megfigyelése még hiányos.

A kalórikus tápanyagok közül legvitatottabb kérdés

**a napi táplálék zsiradék-tartalmának mennyisége és milyensége.**

Régebben a jelentős kalória-felvételt csak aránytalanul sok zsiradékkal biztosítottuk. A túlzott zsírfogyasztás károsító hatásai mai tudásunk szerint már nem is csak valószínűek, hanem szinte bizonyosak. A különböző zsiradékok is (disznózsír, kakaóvaj, vaj, növényi olaj stb.) egymástól lényegesen eltérő hatásúak.

A kalórikus tápanyagokon kívül eléggé tisztázatlan

**az egyes sportágak vitaminszükséglete is.**

Nemcsak a vízben oldódó vitaminok, tehát a B-csoport és a C-vitamin szükséglet biztosítása fontos. A valamivel lassabb anyagcseréjű zsírban oldódó vitaminok — így az A-vitamin, E-vitamin, valamint fiatal sportolók szempontjából fontos D-vitamin — szükségletének megismerése és azután a szükséglet biztosítása is igen fontos.

Tudományosan megalapozatlan az az eléggé elterjedt álláspont, hogy a „szükséglet megismerése helyett adjunk jelentős mennyiségű vitamint, mert a szervezet visszatartja, amire szüksége van, a fölösleg meg úgyis kiürül, tehát semmi baj sem származhat abból, ha sokat adunk." Ez a nézet azért elfogadhatatlan, mert bár a vitaminok hiánya a szervezet számára veszélyes, sőt tartós hiánya esetén teljesítménycsökkenés, majd megbetegedés keletkezhet, ám a vitaminok túladagolása sem közömbös a szervezet számára! A túladagolás is teljesítménycsökkenéshez és anyagcserezavarokhoz, valamint megbetegedéshez vezethet.

**Az egyes fontosabb ásványi anyagok, a szervezet vízháztartása**

a különböző sportágakban egyaránt kutatásra vár. Csak ezek megismerése után állapíthatjuk meg megnyugtató biztonsággal az egyes sportágak művelőinek valódi szükségletét. Utána tudjuk táplálkozásukat helyesen irányítani, illetve egyoldalú vagy hiányos, tehát teljesítményükre feltétlenül káros táplálkozásukat kiküszöbölni.

A szükséglet megállapítása — mint a bevezetőben említettem — nehéz és fáradságos, de nem megoldhatatlan. Megoldása nélkül azonban az élelmezés másik oldalát, tehát a hazai anyagokból készült változatos, ízletes és bőséges élelmezést jól megoldani nem lehet. *Kézenfekvő, hogy az élelmezés kettős feladatának szakemberei, tehát a táplálkozástudományi szakemberek és az élelmezési szakemberek, vagyis a kutató orvosok és a szakácsok szorosan*

**együtt kell működjenek,**

mert egyik sem tudja a másik nélkül feladatát hiánytalanul ellátni. Eddig inkább élelmezésvezetők, a kiváló szakácsok irányították az élelmezést. A táplálkozástudományi ismereteket sem ők maguk, sem a sportélet irányítói nem nagyon igényelték. A jövőben váljon ez az együttműködés szorosabbá, mert ez feltétlenül használna a sportolóknak és az egész magyar testnevelésnek.

A kiváló vendéglátóipari szakemberek, mivel az egyes sportolók különleges szükségletét nem ismerik, kiváló minőségű, magasszínvonalú, de mégis csak

**átlagos élelmezést készítenek,**

amely költséges nyersanyagokból sokat tartalmaz. Feltételezik, hogy a valóban költséges élelmezésben minden szükséges anyag feltétlenül benne van. Ez az élelmezési rendszer azonban inkább a reprezentatív vendéglátási feladatokat, mint különleges szükségletek biztosítását tudja és akarja ellátni. Az esetenkénti túlzott juttatás nemcsak költséges, hanem bizonyos veszélyeket is rejt magában. Ha ugyanis az élelmezés kiváló minőségű, akkor a teljes adag elfogyasztása az esetek nagy részében felesleges kalóriát és más tápanyagot visz be. A kívánatosnál több pedig nem jelent csekélyebb veszélyt, mint a kívánatosnál kevesebb. A sportolók egy része azonban a mérleg és az edzője tanácsára nem fogyasztja el a teljes adagot, hanem válogatni kezd. Ilyenkor aztán csaknem teljesen

**a véletlenre bízzák,**

hogy a valóságban elfogyasztott ételmennyiség, ha kalóriában fedezi is a szükségletét, fontos védőtápanyagokban eléri-e a szükségletet, vagy elmarad-e attól. Végezetül nem szabad megfeledkezni arról, hogy egyes sportágak különlegesen megnövekedett tápanyagigényének fedezése a bőséges átlagos élelmezéssel sem lehetséges. Például a hosszútávfutók konyhasóigényét, vagy a céllövők A-vitamin igényét, az ügyességi versenyzők $B_1$-vitamin igényét igen gyakran a luxus élelmezés sem biztosítja.

A természettudományok fejlődése során nem véletlenül alakultak ki az együttműködő különböző szakmák. A természettudományok fejlődésével a feladatok is világosan kirajzolódtak. Egészen a középkorig, sőt Angliában még a múlt század végéig az orvos gyógyító tevékenységét egyedül gyakorolta, tehát nemcsak tanácsolt különböző gyógyszereket, hanem azokat önmaga el is készítette és a betegeknek átadta. Lassanként azonban szükségessé vált, hogy a gyógyszerek elkészítését és a betegeknek kiszolgálását más szakemberek végezzék. Ma már a legtöbb helyen az orvos csak felírja a receptet és a beteg azt egy másik szakembertől, a gyógyszerésztől kapja meg. Önmagában a gyógyszerész — bár minden gyógyszert el tud készíteni — nem végez gyógyító munkát, illetve helyesebb, ha nem végez, mert a betegségek felismeréséhez szükséges szakismerete hiányzik. Az orvos önmagában nem tudja megoldani a beteg gyógyítását, de a gyógyszerész sem tud működni orvos nélkül. Ez a helyzet egy kicsit a táplálkozástudomány és a vendéglátóipari szakember közötti helyzethez hasonlít. Helyes lenne, *ha az orvosi táplálkozási előírásokat szakemberek készítenék elő és azokat a vendéglátóipari szakemberek ültetnék át az előírások alapján a gyakorlatba.*

A táplálkozás és a teljesítmény közötti kapcsolatok közismertek. Nem is lehetetlen a hátralévő nem túl hosszú időben a szorosabb együttműködés. Jól megszervezve az együttműködést, meg kellene állapítani a sportolók helyes táplálkozásának elméleti és gyakorlati feladatait. Világos, hogy ebben a munkában az Élelmezéstudományi Intézet kutatóinak, valamint a Sportorvosi Intézet kutatóinak

**szorosabb együttműködésben kell elvégezniök az élettani és táplálkozástudományi kutatásokat.**

Ezen felül a sportorvosok, valamint edzők élettani ismereteit táplálkozás-élettani ismeretekkel oly mértékben kell kiegészíteniök, hogy a sportolók tápláléka ne csak jóízű legyen, hanem szükségletüknek megfelelő, teljesítményük fokozása érdekében a legalkalmasabb.

*

Az itt felvetett gondolatok egyáltalán nem újak. A Szovjetunióban és az Északamerikai Egyesült Államokban, sőt a testneveléstudománynyal komolyan foglalkozó többi állam egynémelyikében már részben megvalósultak. Magyarországon a megvalósítás személyi és tárgyi feltételei megvannak. A sportolásban elért nemzetközi helyünk kívánatossá teszi a testneveléstudomány egyéb területének kifejlesztését. A sportolók anyagcseréjének, pontos szükségletének megállapítása részben úttörő munkát, részben a nemzetközi eredmények átvételét kívánja meg. Ez a munka nemcsak a tudománynak hasznos, hanem a sportolók társadalma számára is. Az olimpiáig hátralévő idő nem sok. S ha valóban meg akarjuk oldani a feladatokat, akkor a hazai szakembereknek sürgősen össze kell fogniok. Ehhez az együttműködéshez a magyar sport irányító szerveinek adjanak meg minden támogatást!

**Tarján Róbert dr.,**
az orvostudományok kandidátusa,
az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet igazgatója

# *A sima futás* — MUNKAMEGTAKARÍTÁS

Az edzők állandóan hangoztatják a mozdulatok helyes keresztülvitelének szükségességét, a helyes technika elsajátításának fontosságát. A kezdő sportolók azonban ilyenkor gyakran tesznek becsmérlő megjegyzéseket, mondván, hogy fő az eredmény, nem a technika! Annyi igaz ebből, hogy az eredmény a fő, de a jó eredményekhez a helyes technika vezet! Ezt igen szemléletesen érzékelteti az alábbi, a futómozgás kérdése köréből kiragadott példa.

Haladjon egy kezdő futó olyan magas kerítés mellett, hogy a kerítés másik oldaláról csak a feje teteje legyen látható. Jól láthatjuk, hogy a futó nem fut simán, hanem ugrálva. A futó fejének teteje nem vízszintes egyenesen halad, hanem hullámvonal mentén. Tehát a futó súlypontja is hullámvonalon halad. A futó súlypontját így minden lépésnél felemeli, majd visszaengedi. A súlypontnak ez az emelgetése nyilván munkával jár és mennél erősebb, annál inkább árt futási teljesítményének. Nézzük meg, hogy ez a jelentéktelennek látszó részlet mit jelent a teljesítmény szempontjából?

Futónk súlya legyen 70 kg, s haladjon 1,5 méteres lépésekkel 1000 m-es távon. Tételezzük fel továbbá, hogy súlypontjának ez a magasságingadozása 3 cm. Ez a lépésenként 3 cm-es emelkedés az 1000 m alatt összesen 666,3 cm = 20 m-nek felel meg. Már ez a szám is elgondolkodtató, hiszen olyan a helyzet, mintha az 1000 m lefutása mellett még súlypontját 20 m-rel feljebb is vitte volna, vagyis olyan emelkedőn futna, ahol az 1000 m-es távon a magasságkülönbség 20 m. Ez 1,2 fokos emelkedésnek felel meg! Futónk tehát olyan hátránnyal indul a simán futó ellenféllel szemben, mint akinek sík pálya helyett egy ilyen dombon kell fölfelé futnia! Futása közben tehát testének 70 kg-os súlyát még V—VI emelet magasságra kell fölcipelnie. Ez a hátrány 70 kg. 20 m = 1400 méterkilogramm munkának felel meg.

Mit jelent ez teljesítményben?

Ha a táv lefutási idejét 2 perc 20 másodpercnek vesszük, akkor a teljesítmény 0,133 lóerőnek mutatkozik s 98 Wattnak felel meg.

Aki simán fut, az az ugrálásból lefaragott minden centiméterrel — megközelítően — 7 m-es magasság megmászásának energiaszükségletét takarítja meg. Ez nyilván nem közömbös a jó eredmény szempontjából!

Ez a rövidke, egyszerű számolás is meggyőzhet mindenkit arról, hogy mennyire helyes a szakemberek utasításainak megtartása még akkor is, ha annak jelentőségét közvetlenül nem látni.

*Dobó Ferenc dr.*
egyetemi adjunktus



Dürer Albert: Birkózók

# Az ifjúságiak és a nők sportolásáról tárgyaltak a nürnbergi sportorvosi kongresszuson

**1959** október 29-től november 1-ig Nürnbergben tartották meg a 19. Német Sportorvosi Kongresszust. A megnyitó után a részvevők megtekintették „A nürnbergi sport történetéből" c. kiállítást. Számos értékes kiállított tárgy között ott láttuk az 1512-ben megjelent *„Vívó és birkózó könyv"* Dürertől származó illusztrációit. A könyv szövegét *Willibald Pirckheimer* írta. (Izelítőnek egy ilyen Dürer-rajzot mutatok be.)

A kongresszusnak 450 hazai és külföldi részvevője volt. Rajtunk kívül az NDK-ból, Belgiumból, Svájcból, Jugoszláviából és Ausztriából is jelentek meg sportorvosok. A kongresszust Grebe professzor nyitotta meg. Az első nap fő témáját

**az ifjúság sportja**

alkotta. Ennek egyik referense, Oster, *„A mai ifjúság egészségügyi állapotáról"* címmel tartott előadást. Az első világháború óta vizsgálta a német ifjúság egészségügyi helyzetét. Az egészségügy alakulását részben külső tényezők, részben az orvosi tevékenység korszerű munkája befolyásolta. A változásoknak pozitív és negatív oldalai is vannak. Pozitív jelenségnek tekinthető, hogy a fertőző betegségek igen nagy mértékben megcsökkentek. Egyes betegségek viszont megszaporodtak az ifjúság körében. Ilyen a Heine-Medin kór, az idegi zavarok, a tartáshibák, a koraszülés és nem utolsósorban a közlekedési balesetek. E balesetek áldozatainak száma ma már meghaladja a fertőzőbetegségekben elhaltak számát. Megemlítette az akceleráció jelenségét is, oka az ifjúság diszharmonikus fejlődése.

A másik fő referens, a hallei Markuse *„A sport jelentősége a gyermekkorban"* címmel tartotta meg előadását. Hangsúlyozta, hogy a testnevelést már csecsemőkörtől tervszerűen kell végezni. Az iskolai testnevelés a diákok számára aktív pihenést jelent. Elvetette a korai szakosítást és sokoldalú testnevelést és sportolást javasolt. Érdekes megállapítása volt, hogy *az iskolai testnevelés alól tulajdonképpen egyetlen iskolai munkára képes diákot sem lenne szabad teljesen felmenteni.* A gyermekorvos legyen sportorvos is.

Nagy visszhangot keltett Schmidt-Voigt *„Az ifjúkori szív- és vérkeringés kérdései"* c. előadása. Véleménye szerint a normális és kóros jelenségek elkülönítéséhez a gyermekkorban alapos szakismeretekre van szükség. Vázolta a szívhangok, a röntgen és az elektrokardiogram olyan eltéréseit, amelyek fiziológiásak lehetnek és amelyek alapján gyakran szívbetegnek minősítik a gyermeket. Ez súlyos hiba, mert az ilyen gyermek testi fejlődése testnevelés hiányában visszamarad.

*Ligeti Imre* az ifjúsági sportolók vérnyomás-viszonyairól beszélt. A vérnyomás-értékek átlagai — mondotta — jelenleg magasabbak, mint 20 évvel ezelőtt. Mivel a rendszeres testgyakorlás, tapasztalat szerint a vérnyomásértékek csökkenéséhez vezet, a magas vérnyomás betegség megelőzésében a jövőben jobban ki kell használni a sportolást, mint eddig.

*Mellerowicz* asszony az ifjúságiak teljesítmény-növekedéséről, *Ottlitz* asszony pedig a gyermekkorúak úszóedzésekhez való alkalmazkodásáról tartott előadást. *Mellerowicz* szerint az állóképesség 10 éves kortól ívelten fejlődik, az erő fejlődése viszont a testsúllyal teljesen párhuzamos. Az ifjak oxigén felvevőképessége ugyancsak párhuzamos a szívtérfogattal és a testsúllyel. Véleménye szerint az ifjúság terhelésénél mindig a biológiai életkort kell szem előtt tartani.

*Ottlitz* asszony majdnem hasonló felfogást vallott. Nincs különbség a terhelésnél edzettek és edzetlenek között a testsúly-kilogrammra eső oxigén felvételben — állapította meg.

A második napon

**a nők sportjának kérdései**

kerültek sorra. Elsőként *Hoffmann* asszony „A nő és a sport alakulása az idők folyamán" címmel beszélt. A nők sportjában egyre inkább vegyük figyelembe — hangoztatta — a nők munkáját, hiszen egyre többen vesznek részt a termelő munkában. Németországban 1900-tól a mai napig 30%-ról 43%-ra nőtt a dolgozó nők száma.

Kopf *„Az alkatkutatás korszerű módszerei és ennek sportorvosi jelentősége"* címmel adott elő. A testsúly, a testmagasság és a végtagok hosszából meglehetősen komplikált matematikai számítással nyerhető konstitúciós indexet ismertetett. Tapasztalata szerint az index értékei a sportoló teljesítőképességével párhuzamosan haladnak.

Soron következő előadásomat *„Újabb adatok a szív alkati tulajdonságaihoz a sportolással kapcsolatban"* címmel tartottam meg. Ebben a szívnek olyan, eddig figyelemre alig méltatott jelenségét írtam le, amely nagy gyorsasággal végrehajtott testgyakorlatok alkalmával hamar fellépő nehéz légzéssel, szívdobogással, szédüléssel járhat. Ez a sportolóban szívbetegség gyanúját keltheti. Ezen alkati jelenség ismerete segítséget jelent a sportorvosnak, mert a helyes sportág kiválasztás és a megfelelő mennyiségű edzésanyagok nemcsak a sportolók testi fejlődését biztosítják, hanem az elveszett önbizalmat is visszaadhatják.

A Magyarországon is jól ismert Müller *„A nők testi teljesítő képességéről"* beszélt. Adatait a Sportmedizin hasábjain már olvashattuk. Igen érdekes volt *Hollmann* előadása, aki a nemi különbségeket tanulmányozta spiroergometriás vizsgálatokkal. A fő kérdés: milyen mértékben terhelhetők a nők? Emelkedő terhelések során — fejtette ki *Hollmann* — az oxigén felvevőképességet, a pulzust és vérnyomást regisztrálta. Maximálisnál kisebb terheléskor a férfiak és nők oxigénfelvétele általában azonos volt, de az állóképességi határ nőknél alacsonyobb és náluk ilyenkor hamarabb növekszik a légzési perctérfogat. Maximális terhelések esetén a férfiaknál 250, nőknél 200 Hgmm-es systolés-nyomás értékeket talált. A diastolés nyomás ilyenkor változatlan volt, vagy egy-két esetben 6—8 Hgmm-el emelkedett. Mivel férfiaknál a pulzusra eső oxigénfelvétel nagyobb, mint nőknél és a munkahatásfok is hasonló különbségeket mutat, véleménye szerint nők állóképességi testgyakorlatra kevésbé edzhetők, mint férfiak.

A női sport nőgyógyászati kérdéseivel *Hasemann* és *Kiss* László foglalkozott. *Kiss László ismertette az OTSI nőgyógyászati osztályának tudományos munkáját. Foglalkozott a menstruáció, a graviditás* és a sport viszonyával. Megemlítette azokat a kísérleteket, ahol a menstruáció időpontjának megváltoztatását tanulmányozták. Hangsúlyozta, hogy ilyen beavatkozást csak egészen kivételes esetekben és csakis a sportoló nő és nem az edző kérésére tehetünk meg.

A napot három orvosnő, *Knoop, Düntzer,* és *Bausehwein* előadásai zárták be. Mindhárom a nők sportjával és versenysportjával foglalkozott.

A harmadik és utolsó napon

**a sérült ember rehabilitációja**

került napirendre. A kérdést orvosi és jogi szempontból tárgyalták meg.

A kongresszuson rám az tette a legnagyobb benyomást, hogy a sportorvosi kutatómunkában a spiroergometriás vizsgálat szinte rutinvizsgálattá lett. Ez könnyen érthető. A Knippinz-, illetve Böhlau-készülékekkel az oxigén fogyasztása terhelések alatt pontosan követhető. Ez pedig objektív jelzője a vérkeringés és légzés teljesítő képességének.

**Keresztv Alfonz dr.**
a TF tanszékvezető tanára

# VILÁGHÍRADÓ

## *Készülődés a sportolók számának növekedésére*

A Szovjetunióban előkészületek folynak, hogy biztosíthassák a sportba ezután bekapcsolódók zavartalan sportolását is. *N. M. Reznyikov* hangsúlyozza, a Tyeoria i praktyika fizicseszkoj kulturi című folyóiratban, hogy nemcsak új sportlétesítményekre van szükség, hanem a régiek ésszerűbb kihasználására is. Lehetővé kell tenni, hogy délelőtt is és este is használhatók legyenek a sportlétesítmények. A most folyó szervezési munkán kívül a munkaidő rövidsége, a heti két szünnap is újabb tömegeket visz majd a sporthelyekre, s ezek foglalkoztatását is biztosítani kell. És nem szabad megfeledkezni a tanulókról sem, akiknek testnevelését még az eddiginél is jobbá kell tenni.

## CSATAKIÁLTÁSOK

Olyasféle csatakiáltásokat, mint a svédek „Ejja, ejja...", a magyarok „Rá, rá, hajrá!" az USA egyetemeinek rögbi-labdarúgó csapatai is használnak, írja az Athletic Journal.

Ezek a csatakiáltások — sloganok — az ősi skót-kelta csatakiáltások utódai. A New Mexico egyetem csatakiáltása így szól: *„A jó és a kiváló között csak egy kis erőfeszítés a különbség!"* A Michigan egyetemé: *„A sportszerűség legyen cselekvésed aranyszabálya!"* A Tennessee egyetemé: *„A győztes sohasem adja fel, s aki feladja — sohasem győztes!"* Az Iowa állami egyetemé: *„Az ember annyit ér, amennyit ad!"*

A profi rögbi-labdarúgó csapatok nemigen használnak csatakiáltásokat. Azt mondják: a legjobb lelkesítés a csapatok magasfokú tudása.

## Az átmeneti időszak *ne jelentsen edzésszünetet!*

*S. Israel* a Der Leichtathletik c. folyóiratban terjedelmes cikkben foglal állást az ellen, hogy egyes sportolók a holtidényben „idegfáradtságra" való hivatkozással teljes pihenőt tartsanak. Nincs ennél károsabb, hangoztatja, és példának sportolók, valamint nyugdíjasok visszaeséseit, letöréseit említi. Véleménye szerint a forma átmentéséhez nem elegendő az ún. tevékeny pihenő másfajta mozgása, másfajta sportágak űzése; szükség van a megszokott sportág mozgásainak végzésére is, csak nem olyan erőteljesen, mint a versenyidényben. Elég hetenként kétszer-háromszor ilyesfajta edzést tartani az átmeneti időszakban.

## A pekingi Munkás-stadion

Peking keleti elővárosában nemrég fejezték be a Munkás-stadion építését. A stadionba 80 000 néző fér be. Hozzá tartoznak atlétikai és labdarúgó edzőpályák, röplabda-, kosárlabda- és teniszpályák, valamint egy mesterséges tó is, amelyet nyáron vízisportok űzésére, télen korcsolyapályaként használnak. A vízilétesítményeket csónakház egészíti ki.

A stadion a moszkvai Lenin-stadionra emlékeztet. Labdarúgó-játéktere gyepes, s ezt 400 m-es futópálya veszi körül. A stadion elektromos eredményhirdető-berendezését a magyar ipar készítette.

A felső és alsó szintre tagolt lelátók 56 sorosan helyezkednek el, minden szinten nagy sétaterrasszal. A lelátókat felülről 12,7 m széles szélvédő ernyő öleli körül. Az ernyőn nagy teljesítményű fényszórókat helyeztek el. A stadionnak 24 bejárata van, s ez lehetővé teszi a közönség gyors be- és kiáramlását.

A stadion területén levő uszodának egy fedett és két nyitott medencéje van, műugró résszel és napozóval. A medencék előmelegített vize állandóan cserélődik. A nyitott medencékben a víz 24 C fokra melegíthető fel, s így ezek is egész éven át használhatók.

A lelátók alatt négyszintes épület van. Ennek második, harmadik és negyedik emeletén lévő 300 szobában mintegy 1500 sportoló szállhat meg. A legalsó emeleten torna-, vívó és egyéb sporttermek, valamint mozi és étermek találhatók.

A stadion építését náddal benőtt pusztaság helyén 1958 szeptemberében kezdték meg. A dolgozók lelkesedése, s az ország számtalan vállalatának és intézményének támogatása lehetővé tette, hogy ez a hatalmas sportlétesítmény mintegy 11 hónap alatt elkészüljön.

*(v. o.)*



# A testneveléstudomány helyzete és a testnevelő-káderképzés az NDK-ban

A Német Demokratikus Köztársaságban alapos tudományos munkára és kiváló káderek képzésére van szükség, hogy megbírkózhassunk a tömegsport és a sportteljesítmények emelésének állandóan növekvő feladataival.

### A tudományos munka szervezése

Országunkban a testneveléstudomány fejlesztését elsősorban az Állami Testnevelési és Sport Bizottság irányítja és segíti. Az évek folyamán újabb különböző tudományos intézmények keletkeztek, amelyek a gyakorlati sport szükségleteinek megfelelően dolgoznak. Az állami bizottság mellett működik a Testnevelési Tudományos Tanács, amely a testneveléstudomány minden ágát képviselő tapasztalt sportnevelőkből és sportvezetőkből tevődik össze. Feladata, hogy a döntő fontosságú tervek és a sporthatározatok megvitatásához, kidolgozásához és gyakorlati megvalósításához segédkezet nyújtson. Így például nemrégiben a sport 7 éves tervét — amelyet a szocializmus felépítésének össztervébe illesztve alakítottak ki — a tanács dolgozta ki. A tanács további feladata, hogy a sportkutatásokat irányítsa és szervezze. A tanács tagjaiból alakult bizottságok a kutatási terv meghatározott részfeladatait oldják meg.

Ilyen részfeladatok: gyermek- és ifjúsági sport, tömegsport, sportegészségügy, sportlétesítmények, sportmódszertani és nevelési kérdések stb.

A szakbizottságok tagjai képességüknek, kívánságaiknak s hajlamaiknak megfelelően vesznek részt a különféle munkákban.

A sporttudományok legfontosabb központja a lipcsei Testnevelési Főiskola. Fennállásának első éveiben fő feladata a káderek képzése volt. Ma már a TF teljesítő képessége nemcsak az oktató-képző munkában figyelemreméltó. Van hatalmas könyvtára, vannak kutatási eszközei és helyiségei, tapasztalt munkaerői.

A TF-hez külön kutatóintézet csatlakozik. A tudományos tanács szervezetéhez hasonlóan ez a kutatóintézet is különböző osztályokra tagolódik. Egyik osztály például a szocialista üzemek dolgozóinak kiegészítő testnevelésével foglalkozik. A másik a sportegészségügy kérdéseit, a testnevelés iskoláskor problémáit, s ezeken kívül még számos más fontos és érdekes témát vizsgál. A TF és kutatóintézete szoros kapcsolatban áll a gyakorlattal, rendszeresen segíti a Német Torna- és Sportszövetség sportegyesületeit, az NDK teljes sportszervezetét. A kutatóintézet film-osztálya például az egyes sportágak módszereit bemutató oktató-filmeket és képsorozatokat állít elő. A „Theorie und Praxis der Körperkultur" c. tudományos folyóirat, az Állami Testnevelési és Sportbizottság folyóirata a testnevelés tudomány különböző ágában végzett kutatások eredményeit ismerteti a nyilvánossággal.

### A káderképzés szervezése

A sportkáderek képzése két részre oszlik. Az egyik a tanár- és edzőképzés, a másik a TF, valamint az egyetemek testnevelési intézetei tudományos munkatársainak képzése. A tömegsport számára a sportvezetőket és szervezőket a Német Torna- és Sportszövetség sportiskoláiban képezik.

Az NDK kormányzata 1950 nyarán hozta létre a főiskolát, a testnevelés és sport központi oktató- és kutatóintézetét. 1950 októberében 80 hallgató kezdte el itt tanulmányait. Ez volt az első, bár szerény lépés.

A következő évek során fejlődött ki ez a munkás-paraszt fakultás, amely ma már az NDK minden főiskoláján és egyetemén felelhető. Azok a munkás-, illetve parasztszármazású fiatalok, akik 1945 előtt nem végezhettek középiskolát, most a munkás-paraszt fakultásokon főiskolai végzettséget nyerhetnek.

A TF-en az okleveles sportoktatók tanulmányi idejét 2 évről 3, majd 4 évre emelték fel. A sportoktatói diploma 1953 óta 5 éves levelező tagozaton is megszerezhető. Az 1955—56-os tanévtől kezdve az általános iskolák, közép- és felső tagozatain tanító testnevelő tanárok képzését is a főiskola vette át.

A TF fejlesztésében további szakaszt jelentett a tudományos aspirantúra rendszeresítése, valamint az egyes sportágak edzői képzésére alapított tanfolyamok megindítása. 1956-ban a főiskolát a doktorráavatás jogával is felruházták.

A főiskola gazdag, változatos berendezésénél még többet mond a hallgatók számának állandó gyarapodása és a TF iránt megnyilvánuló és egyre fokozódó nemzetközi elismerés. Jelenleg 1700 hallgató oktatását 16 szakintézet mintegy 150 tanerővel látja el. A főiskola hallgatói az elmúlt években sok bajnokságot szereztek. A főiskola számos külföldi intézettel és tudóssal, főleg a szocialista országok testvérintézeteivel állandó kapcsolatot tart fenn. A főiskola sikereinek jelentős részét ennek is köszönheti.

A Német Testnevelési Főiskolán a következő ágazatok működnek:

*1. Munkás-paraszt fakultás*

Ez a munkás-paraszt származású fiataloknak teljes szakképzettséget nyújt és a rátermetteknek főiskolai végzettséget is biztosít. Szakjai: német nyelv és irodalom, történelem, társadalomtudomány, orosz, matematika, biológia, fizika, kémia, földrajz, zene, testnevelés.

*2. Testnevelő tanár és sportoktató-képzés*

A tanterv az alábbi területeket öleli fel: marxizmus—leninizmus, orosz nyelv és irodalom, nevelés-tan, lélektan, anatómia, élettan, sportegészségtan, gyúrás, elsősegély-nyújtás, a testkultúra története és szervezete, testnevelés elmélete, mozgástan, biomechanika, azonkívül — természetesen — elméleti és gyakorlati képzés a következő sportágakban: atlétika, úszás, torna és gimnasztika, labdarúgás, kézilabda, röplabda és kosárlabda, valamint télisportok.

A hallgatók ezenkívül a küzdősportok és a vízisportokból vagy természetjárásból 1—1 sportágat választhatnak. A pedagógiai gyakorlatra előkészítés különböző iskolai foglalkozásokon, úttörőszövetségben, valamint az NDK sportszervezetében, a Német Torna és Sportszövetségben történik. A tanulmányokat a szocialista üzemekben és a mezőgazdaság szocialista szektorában folytatott politechnikai képzéssel kötik össze.

A testnevelő tanári és sportoktatói szakon kétirányú a képzés:

a) *okleveles sportoktatók szaka:* az itt végzők a Német Torna- és Sportszövetségben, a sportegyesületekben és sportkörökben stb. végzik oktató-nevelő tevékenységüket; képzési idejük 4 év;

b) *testnevelő tanárok szaka:* az itt végzők középfokú iskolákban, főiskolákon és egyetemeken tanítanak; képzésük szintén 4 éves; a testnevelő szak mellé második szaktárgyat (német nyelv, történelem stb.) is választanak; a második szaktárgyukban a Karl Marx-Egyetemen kapnak kiképzést.

*3. Levelező oktatás*

Az iskolákban és a sportmozgalomban működők közül nem mindenkinek volt módja alapos képzésre. Ezek a gyakorlatban jól bevált káderek munkájuk megszakítása nélkül pótolhatják a hiányokat, levelező oktatás formájában. A levelező oktatásra rendszerint a Német Torna- és Sportszövetségben kifejtett ténykedés, vagy az iskolai szolgálat alapján veszik fel a jelentkezőket. A fő képzési módszer: egyéni tanulás és önálló gyakorlás. A levelező hallgatók a TF 8 kirendeltségén rend-

# Az erő és állóképesség fejlesztése a kajak-kenu sportban

A kajak-kenu sport eredményes űzéséhez mind a négy alapképességre (erő, állóképesség, gyorsaság, ügyesség) feltétlenül szükség van. De a két legfontosabb az erő és az állóképesség.

A kajakozás, illetve kenuzás ciklikus sportmozgás (minden ciklusban ugyanabban a sorrendben követik egymást a mozgások). E ciklikus mozgást, ha hosszabb ideig maximális erővel végezzük, az erőbeadásban nagy állóképességre van szükségünk.

A következőkben azt nézzük meg, hogy a testi képességek és erőteljesség szempontjából milyen csoportokra oszthatjuk az egyes ciklikus sportmozgásokat és ezek alapján osszuk fel csoportokra a kajak-kenu sportág versenyszámait.

Farfelj, a ciklikus sportmozgásokat erőteljesség szempontjából négy csoportra osztja.

*1. A maximális erőteljesség övezete.* Ez a sportmunka a nagy erőfeszítés miatt nem tarthat 20—30 másodpercnél tovább. Ilyen pl. a 100 és 200 m-es futás, a 25 és 50 méteres úszás stb.

*2. A szubmaximális erőteljesség övezete.* Az idetartozó sportágak csúcsideje legalább 35—40 mp-et, de legfeljebb 3—5 percet tesz ki. Ide tartozik a 400—1500 méteres futás, 500—3000 m-es gyorskorcsolyázás, 100—400 méteres úszás stb.

*3. A nagy erőteljességű övezet.* Ez legalább 3—5 percig, de legfeljebb 30—40 percig tart. Ide tartozik a 2—8 km-es futás, a 800—1500 m-es úszás, 5—10 km-es síelés.

*4. A mérsékelt erőteljességi övezet.* Ezek legalább 1 óráig tartanak. Ilyen versenyszámok a marathonifutás, az 50 km-es sífutás és a gyaloglás.

Mielőtt még a Farfelj által felállított övezeteket felhasználva elkészítenénk sportágunk erőteljességi övezeteit, nézzük meg a futásnál, mely hasonló oxigénellátás szempontjából sportágunkhoz — a különböző távolságokra eső oxigénszükségletet. (Az oxigénszükségletet minden távnál egy percre számítottuk.)

100 m-es futás: 33 liter (maximális erőteljességi övezet).

400 m-es futás: 25 liter (maximális erőteljességi övezet).

800 m-es futás: 15 liter (szubmaximális erőteljességi övezet).

1500 m-es futás: 12 liter (szubmaximális erőteljességi övezet).

10 000 m-es futás: 6 liter (nagy erőteljességi övezet).

Fenti csoportokhoz viszonyítva vizsgáljuk most meg a különböző kajak-kenu versenyszámokat erő, állóképesség és erőteljesség szempontjából.

*1. Rövidtávú versenyek*

| | |
|---|---|
| Kajak egyes | (továbbiakban: K—1) |
| Kajak kettes | (továbbiakban: K—2) |
| Kenu egyes | (továbbiakban: C—1) |
| Kenu kettes | (továbbiakban: C—2) |
| 500 méter | |
| Kajak négyes | (továbbiakban: K—4) |
| 1000 méter | |

E számok időtartam tekintetében 3 percen belül vannak, kivéve a K—4 számot. Mivel azonban ebben a hajóegységben négyen eveznek, s ez a leggyorsabb, ezt a számot is a rövidtávú versenyek közé sorolhatjuk. Ezekre a számokra jellemző a nagy intenzitású, gyors izommunka, ahol az $O_2$-felvétel nem áll arányban a szükséglettel, mert az $O_2$-szükséglet kb. 25—30 liter. Ebből távközben a szervezet mintegy 10—15 litert tud fedezni. A többi — oxigénadósság.

Rövidtávú versenyszámokban legjobb eredményt az atlétika-típusú versenyzők érhetnek el. Ezek a versenyzők igen erős felsőtestűek, különösen fejlettek csuklyás-, kis- és nagy mellizmaik, delta-, karhajlító és feszítőizmaik. (Kajak-kenu sportban az erőt a versenyző súlyához viszonyítjuk, mivel a test súlyán kívül még hajóját is mozgásban kell tartania.) Azt a versenyzőt tartjuk erősnek, aki a különböző erőgyakorlatokat — mint a test húzása, tolása (pl. függeszkedés—húzódzkodás gyűrűn, kézenállásban karhajlítás-nyújtás stb.) — viszonylag könnyen és az átlagosnál többször végre tudja hajtani. Az ilyen típusú versenyző a rajt pillanatában gyorsan tudja indítani hajóját és igen hamar eléri a maximális sebességet. A fentiek igazolására nézzük meg azokat a versenyzőket, akik ezeken a távokon nagy eredményeket értek el az utóbbi évek világversenyein:

Gert Frederiksson, Kaplaniak, Miltenberger, Mészáros György, von Gerber, Nagy László, Kovács László (férfi kajakozók), Kiszlova, Seredina, Zens, Bánfalvi, Egresi (női kajakozók), Alexe, Ismailciuc, Parti, Gábriel, Novák, Kalinov, Szidorov, Buharin (kenusok). Ezek a versenyzők mind az átlagosnál erősebbek, ezért evezésük dinamikus, hajóikat a rajt pillanatában gyorsan indítják. Természetesen a rajtolás, illetve a rajt gyorsaságát is befolyásolja még a technikai tudás és a reakció idő is. (Reakció idő = a „rajt" vezényszótól a mozgás megkezdéséig eltelt idő.)

Rövidtávú versenyekre jellemző a szinte maximális erősségű rajt, aminek a célja minél hamarabb a legnagyobb sebesség elérése. Ezzel a se-

*(Folytatás a 12. oldalon)*

---

szeresen konzultációkra és oktató-órákra jönnek össze. S levelező oktatás iránya is kettős:

a) Testnevelő tanárok képzése. Tanulmányi idejük 5 éves és képzésük ugyanolyan elvek szerint folyik, mint a rendes hallgatóké.

b) Edzők képzése. Az ebben részt vevők eredményes vizsga után állami szakiskolai végbizonyítványt kapnak.

*4. A tudományos aspirantúra*

A Testnevelési Főiskolán folyó tudományos aspirantúra célja a főiskola tanárainak és kutatómunkára jelentkezettek rendszeres képzése a testkultúra különleges területein való tevékenykedésre. Aspirantúrára 40-ik életévüket még be nem töltött pályázókat vesznek fel, ha főiskolai tanulmányaikat már befejezték és végbizonyítványuk legalább „jó" rendű, ha már bebizonyították rátermettségüket a tudományos kutatómunkára, s kellő gyakorlati munkát is végeztek a sportmozgalomban, illetve az iskolai oktatásban és végül, ha az NDK „arany" sportjelvényének birtokosai. A tudományos aspirantúra előtt felvételi vizsga van. A tervszerű doktori aspirantúra rendszerint több mint 3 évig tart s pedagógiai doktorrá avatással zárul le. Van olyan aspirantúra is, amelynek célja a magántanári képesítés (habilitáció). Az aspirantúra nem tarthat négy évnél tovább.

**A káderképzés a Német Torna- és Sportszövetségben**

A sportvezetők és a sportszervezők (a tömegsport-foglalkozás vezetői) képzése a Német Torna- és Sportszövetség 5 sportiskoláján, vagy esti és hétvégi bejáró tanfolyamokon folyik. A képzési formák a következők:

1. A Német Torna- és Sportszövetség vezető beosztásban lévő tagjainak 3 hónapos tanfolyama az NTS központi iskolájában.

2. A sportegyesületek és sportszervek vezetőinek 14 napos tanfolyama az NTS valamennyi sportiskolájában.

3. Az egyes sportágak szervezőinek és gyakorlatvezetőinek 14 napos tanfolyama az NTST sportiskoláin vagy 40—50 órás esti, illetve hétvégi tanfolyamok.

4. Az egyes sportágak verseny- és pontozóbíráinak 8 napos tanfolyama az NTS sportiskoláin, vagy — esti és hétvégi tanfolyamok.

Ime, így képzik azokat a kádereket, akik a Német Demokratikus Köztársaság fiataljait, sportolóit a béke, a népek közötti barátság és a szocializmus szellemében nevelik.

**Bernhard Wilk**
az NDK Testnevelési Tudományos tanácsának rendes tagja

*(Folytatás a 11. oldalról)*

bességgel hajtja hajóját a versenyző 200—250 méterig. Innen 350—400 m-ig igen erős iramú szakasz következik, majd fokozatos erőfeszítéssel a véghajrá a célig.

Összefoglalva tehát megállapíthatjuk, hogy a rövidtávú versenyeken a nagy testi erővel rendelkező és amellett állóképes versenyzők a legeredményesebbek.

*2. Középtávú versenyek*

Ide a K—1, K—2, C—1 és C—2 1000 méteres távok tartoznak. Az 1000 méteres táv megtételéhez a fenti egységekben 4—5 perc szükséges. Az evezés tempója, az izommunka intenzitása alig valamivel kisebb ezekben, mint a rövidtávú számokban. Az $O_2$-felvétel és a szükséglet itt sincs arányban, mert a táv második felét a versenyző már oxigén-adóssággal teszi meg. A középtávú versenyszámokra jellemző, hogy a rajt igen erős, de nem maximális erővel történik; utána 300—800 méterig igen erős tempóevezés (ún. „utazás"), majd a célig fokozatos felgyorsítással a végrehajtás következik.

Ezekben a versenyszámokban az erős, de egyúttal kellő állóképességgel rendelkező versenyzők tűnnek ki. Ilyen adottságokkal is többnyire az atléta-típusú versenyzők rendelkeznek. Ilyen a magyar versenyzők közül Szöllősi, Kiss Lajos, Hatlaczky, a duisburgi EB-n feltűnt angol Rhodes vagy a tavalyi K—1 1000 méteres világbajnok német Briel.

*3. Hosszútávú kajak-kenu versenyek*

K—1, K—2, K—4, C—1, C—2 10 000 méter.

Ezekre a versenyekre jellemző, hogy az első fordulóig (2000 m)a helyezkedés érdekében az iram nagyjából megegyezik az 10000 méteres versenyekével. A nagy igénybevétel miatt a légző és vérkeringési szervek maximálisan dolgoznak. Forduló után, amikor kialakul a mezőny, a sebesség csökken, a légzésben egyensúlyi állapot jön létre: a belégzett $O_2$ és a szükséglet egyensúlyban van. (Habár az előforduló gyorsítások az egyensúlyi állapotból gyorsan kizökkentik a versenyzőt.) Az utolsó 1000 méter hajrá viszont annyira igénybe veszi a versenyzőt, hogy a táv leevezése után mégis nagy oxigén-adóssággal érkezik be.

Az elmondottak alapján elmondhatjuk, hogy tulajdonképpen a 10 km-es versenyhez is igen gyorsnak kell lennie a versenyzőnek, mert ha bezárják, a hullámos vizen nem tud előre jutni. A hosszú táv miatt azonban a nagy állóképesség feltétlenül szükséges.

Az előbbiekben, úgy érzem, bebizonyítottam a kajak-kenu versenyszámok jellemzésével, hogy nagyrészt a versenyző erejétől és állóképességétől függ az eredmény.

Most nézzük meg röviden, hogy sportágunkban az elmúlt években a versenyzők hogyan készültek versenyekre, hogyan szerezték meg a szükséges erőt, állóképességet és hogy — hol tartunk jelenleg.

1945 előtt a versenyzők március végén kezdték meg a víziedzéseket és hetenként hatszor 10—15 km-t eveztek. (Hetenként egy pihenőnapot tartottak.) Szombat—vasárnap, ha nem volt verseny, hosszú túrákat tettek (pl. a Szentendrei sziget megkerülése, 80 km). Október végén, vagy ha az időjárás engedte, később fejezték be az idényt, s a téli hónapokban legfeljebb egy-két uszodai edzéssel készültek a következő idényre, vagy bekapcsolódtak valamelyik síszakosztály munkájába. Az ilyesmi abban az időben nagy haladásnak számított.

A felszabadulás után 5—6 évig alig változott a helyzet. Csupán a víziedzéseken a kilométerek száma kezdett emelkedni. Sok versenyző a pihenőnapokon futballozott vagy kosárlabdázott, tehát úgynevezett kiegészítő sportágakkal foglalkoztak. Az edzések mennyiségének első jelentős fejlődését az 1952-es olimpiára való felkészülés hozta. Ekkor a tervszerű téli munka után napi két víziedzést tartottunk. Mindezek eredménye megmutatkozott Helsinkiben; C—1 hosszú- és rövidtávon Novák, illetve Parti szerzett második helyet, a Varga—Gurovits pár K—2 1000 méteren bronzérmet nyert. A sikerekben gazdag 1954. évre való felkészülést már 1953 őszén elkezdtük. A téli alapozó munkát tornatermi és tanmedencei edzésekkel végeztük. Tavasszal hosszútávok evezésével alapoztuk meg a nyári jó formát. A versenyidényben az edzéseken sokszor eveztettük a versenyzőket a saját versenytávjukon, de emellett az előző évekhez viszonyítva többet eveztek.

A következő években, hasonlóan a négyidőszakos edzésterv szerint készült a kajak-kenu válogatott-keret. A tornatermi edzéseken bevezettük az erő általános és különleges fejlesztését: a kéziszerekkel való gimnasztika stb. A vizen a pályaevezések mellett úgynevezett gyorsasági edzéseket is tartottunk, ami a mostani résztávos edzés elődje volt.

(Folytatása következik.)

**Granek István**

## Mennyit keres egy amatőr teniszező?

Miközben a NOB néhány idős tagja — köztük *Brundage* elnök is — kétségbeesetten védi az elavult amatőrszabályt, az élet és benne a sportolók régen túltették magukat rajta. Amerikában akadnak egyetemi ösztöndíjak, amelyeknél eltekintenek a tanulmányi szinttől; akad USA-versenyző, aki az NSZK-ban ugyan nem kért semmit, de szállodai számlája annyit kitett, hogy azon majd egy ország atlétacsapata ellakhatott és étkezhetett volna; több cikk jelent meg arról, hogy mennyit keresnek Franciaország és Svájc amatőr labdarúgói. Most az ausztráliai Sport Magazine cikkéből közlünk részletet, amely arra világít rá: mit profitál egy-egy kiváló amatőr teniszező évi portyája során.

... Egy angol játékos, aki például Berlinbe utazik játszani, ott megkéri a repülőjegy árát oda-vissza. Ha innen Hamburgba hívják, ott is megfizetteti a hazautazás repülőköltségét. Ez mindenesetre hoz a konyhára néhány fontot ...

De nemcsak az angol teniszezők járnak el így. Az utazásból származó ellenőrizhetetlen jövedelem százfontokra nőhet, ha egy teniszező mondjuk — Ausztráliából Olaszországba megy, s onnan Franciaországba és máshová ... Módszere ugyanaz, mint az említett angol játékosé.

Most jön a szálloda és az ellátás. Mit lehet ezen keresni? Ez attól függ, hogyan él az ember. Képet kaphatunk erről, ha tudjuk, hogy az amerikai Davis Kupa együttes tagjai 1951-ben Ausztráliában napi 9 font zsebpénzt kaptak. (Ez több mint 400 forint. A szerk.)

Az éljátékosok pontosan tudják, hol mit lehet keresni. Jónéhány olyan portyát ismernek, amelyen bármelyik csillag fényesen ragyoghat. Ha valaki például részt vesz az USA különféle versenysorozatán, majd innen Nyugat-Indiába, aztán Közép- és Dél-Amerikába megy ... nem jár rosszul. Ez volt például Mervyn Rose útja, mígnem beleszólt az ausztrál teniszszövetség. Később Európába ment át Rose, Franciaországba és Olaszországba, ahol a gazdag üdülőket kell szórakoztatni. Itt az anyagiakat a szálló- és játékkaszinó-tulajdonosok fizetik ... Utána következett a francia bajnokság, majd Wimbledon, aztán esetleg még Belgium, az NSZK, a skandináv országok ...

Lev Hoad és Merv Rose, az egykori ausztrál amatőr kiválóságok nyíltan megmondják, hogy egy-egy világkörüli portyán megkerestek évi 3000 fontot is. (Mintegy 150 000 forint. A szerk.) És amellett luxus körülmények között utaztak és éltek. És világot láttak.

Érthető, hogy Hoad nemrégiben kijelentette:

— Mint amatőr teniszező könnyebben kerestem a pénzt és könnyebben éltem. Mint profi többet keresek ugyan, de ezért a többért nagyon keményen meg kell dolgoznom!



# Héraklész tizenharmadik hősi tette

Az ókori görögök egyetlen szóval jellemezték gyermeknevelésük alapelveit: „kalokagathia", vagyis testi és lelki derékség. A nevelők tanítványaikat azzal bocsátották útnak az életbe, hogy mindig vetélkedjenek és igyekezzenek derekabbnak lenni másoknál. Ebből folyt, hogy győzelmeik nyomán nem tort ültek vagy nem emberáldozatot hoztak, hanem a „fenséges" Olymposon székelő isteneik tiszteletére versenyfutást rendeztek.

A mondák idejében élt Héraklész dór származású volt, s mert a dór vándorlás az időszámításunk előtti 1104. évre esett, ezt követően vitte véghez Héraklész ismeretes, tizenkét, emberfeletti munkáját. Mikor Héraklész utolsó feladatát is elvégezte: Elis uralkodójának, Augiasnak istállóját kitisztította, Augias megtagadta a munkájáért ígért jutalom átadását. Héraklész ezért haddal támadta és megverte őt. A győzelem egy fenséges mezőn történt — „oliympia" görögül „fenségest" jelent — s annak örömére Héraklész négy öccsével versenyfutást rendezett. A távot Héraklész mérte le: addig futott, míg szuszszal bírta. Ezen az egy stadionnyi, 192,27 m-es távon versenyeztek fivérei, kik közül a győztest a mezőt övező olajfák egyikéről levágott ággal jutalmazta. Egyben elrendelte, hogy ezután minden ötödik évben ismételjék meg a görög ifjak e versenyfutást. Herakles tizenkét hőstette közül a tizenharmadik bizonyult az egyetlen időtállónak...

Minden Héraklész kívánsága szerint történt, s a fenséges mezőn létesült a béke szent ligete. Arról nincsenek feljegyzések, hogy mintegy hetven olimpiai futóverseny során mi történt, csak 776-ban jegyezték fel, hogy akkor és még több olimpián át is csupán az egy stadionnyi futásból álló versenyt Koraibos cukrász nyerte meg. Ezzel együtt 293 olimpiai versenyt rendeztek a görögök Olympiában, s a legtöbb versenyszám 24 volt az egyik alkalommal. Theodosius császár féltette a kereszténységet a görögök kultikus ünnepétől és 393 tavaszán betiltotta a versenyeket.

A sötét középkorban senki sem emlékezett vissza Olympiára, de az egyház súlya még az újkorban is elfeledtette a békés küzdelmek emlékét. Először a francia Bernhard de Montfaulcon hívta fel a XVII. és XVIII. század fordulóján a figyelmet Olympiára. 1793. évben megjelent „Gymnastik" című munkájában Guts-Muths megemlékezik egy Wörlitzben, Thüringiában tartott ifjúsági ünnepélyről, melyet egy fenséges réten rendeztek, s amely az olimpiai játékokat juttatta eszébe. Ugyanekkor Révai Miklós egyik versében emlékezett meg az olimpiai versenyekről. Winckelmann német régész a XVIII. század közepén tervbevette Olympia romjainak kiásatását, de odautazása közben orgyilkos-merénylet áldozata lett. Ábel Blouet francia tudós kezdett bele 1820-ban az ásatásokba, de 1829-ben abbahagyta.

Az új görög nép ebben az időben folytatta harcát a szabadságáért, s ez a világ szabadságszerető ifjúságának figyelmét a régi görögök felé fordította. Ernst Curtius fiatal göttingai tanár 1838-ban látogatta meg Olympiát, amely romjaiban is elbűvölte. Kezdeményezésére indultak meg 1875. október 4-én az ásatások és folytak 1881 márciusáig. Ezek során a templomok romjait ásták ki, s innen került napvilágra többek között Pheidias remek Hermes-szobra.

A görögök nem annyira Olympia romjainak feltárását, mint inkább szellemének feltámasztását óhajtották és ez vezette a Romániában élő Evangelios Zappas görög kereskedőt, mikor kezdeményezte az olimpiai játékok felújítását. *1859-ben Athénban* rendeztek is a görökök részvételével négy számból, rövid- és hosszútávfutásból, hármasugrásból és diszkoszvetésből álló versenyt, amely azonban botrányba fulladt. A sikertelenség nem kedvetlenítette el Zappast, és 1870. október 18-án ugyancsak Athénban birkózással, úszással és evezéssel kibővített versenyt hozott létre, mely sikertelenségbe fulladt. Zappas 1875-ben is megrendeztette a versenyt, mely ekkor futásból, birkózásból, rúdugrásból, távolugrásból, hármasugrásból, gerelyvetésből és diszkoszvetésből állott, s melyen összesen 24 görög atléta vett részt. A győztesek babérkoszorút, a második helyezettek mirtuszágat, a harmadik helyezettek olajágat kaptak. Ezenfelül az elsőnek 150 drachmát, a másodiknak 50 drachmát adtak jutalomként. Volt olyan szám, amelyben csak egy versenyző indult. Ez a verseny sem jelentett sikert, de Zappast arra ösztönözte, hogy 1889-ben egy negyedik versenyt rendeztessen, melynek kudarca véget vetett a derék görög törekvéseinek.

Ekkor már a haladó világ akkori középpontjában, Párizsban a huszonöt éves Pierre de Coubertin foglalkozott kormánya megbízásából avval a gondolattal, miként lehetne a sportélet erősen megindult fejlődése folytán egyre-másra alakult és egymással elkeseredett ellenségeskedésben élő sportszövetségeseket tömöríteni és békés együttműködésre késztetni. A közös szövetség meg is alakult, de munkája nem volt eredményes, ellenben fennállása ötödik évfordulóján, 1892 november 25-én a párizsi Sorbonne egyetem egyik termében tartott ülésen fordulóponthoz jutott. Ekkor George Bourdon az ókor sportjáról, Jean Jacques Jusserand a középkori sportról, Pierre de Coubertin pedig a modern sportéletről tartott előadást és annak befejezéseként javasolta az olimpiai játékok felújítását.

A javaslat népszerű volt, de még hosszú időnek kellett eltelni, hogy teljes egészében megvalósuljon. Coubertin nemzetközi mozgalmat indított, barátait is megnyerte az eszmének s így Kemény Ferenc egri reáliskolai igazgató révén Magyarország is egyike volt annak a tizenkét kezdeményező országnak, amelynek kiküldöttei jelenlétében 1894 június 16. és 24. között szintén a párizsi Sorbonne egyik termében — megtartották az első olimpiai kongresszust és megalakították a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot.

A NOB munkája sok nehézségbe ütközött. Az 1896-ra tervezett első modern olimpiai verseny létrehozását megakasztotta, sőt majdnem megbuktatta az anyagiak hiánya. Athén és a görög állam nem vállalta az olimpiai stadion helyreállításának költségeit.

Ismét egy lelkes görög kereskedő, az Alexandriában élő Georgios Averoff áldozatkészsége mentette meg a helyzetet, az ő adományából állították helyre az athéni stadiont, ahol 1896 április 5. és 14. között rendezték meg a 44 számból álló első modern olimpiai versenyt.

*Dr. Mező Ferenc*
*és Dr. Bárány István*

* Képünk az olimpiai liget rekonstrukcióját ábrázolja. Jobbra fent a stadion.

# Az Új Magyar Lexikon a sport szemszögéből

Az utóbbi hetekben jelent meg az Új Magyar Lexikon első kötete. Örömmel fedeztük fel a Budapest címszónál, fővárosunk nevezetességei között a Népstadion képét. Érthető, hogy érdeklődésünk, mint — általában a sportembereké is — hamarosan a szöveg felé fordult.

A lexikon, előszava szerint, segítséget nyújt az olvasónak abban, hogy korunk tudománya, a marxizmus—leninizmus szellemében helyes ítéletet alkothasson *a múlt és jelen nagy eseményeiről, eszméiről és embereiről.*

Ezzel a gondolattal vettük kezünkbe s néztük át az első kötetet. A lexikon valóban korunk emberének a mai problémákról, emberekről, eseményekről szól. Elsősorban azt tartalmazza, amit az átlagolvasó kevésbé ismer. Lehet, hogy ez a szempont az oka (vagy talán csak a magyar ABC sajátosságából adódik?), hogy a sportvonatkozású anyag kevés benne. Az 536 oldal 1044 hasábján mintegy másfél hasábnyira terjed a testnevelés és sport — beleértve az autósport, a biliárd, a sakk és vitorlázó-repülés köréből vett címszavakat is.

A sportszavak többnyire olyanok, amelyek a magyar olvasó számára valóban érdekesek. Így a badminton, baseball, bobsleigh, crawl stb. A nálunk nem eléggé ismeretes fogalmak mellett azonban hiába keressük azokat a címszavakat, amelyek szocialista testkultúránkra és sportmozgalmunkra utalnának — lehet, hogy ez is csupán csak a magyar ABC szeszélye folytán.

A lexikonban található címszavak megválogatása kétségtelenül nagyon nehéz feladatot ró a szerkesztőkre. De ha már az előbb felsoroltakon kívül felvették az autósportot, biliárd, bíró, bokszolás, boxolás, célfoto szavakat, akkor már nem ártott volna, ha néhány olyan mindennapi, mégsem eléggé közismert szót is megemlítettek volna, mint pl. adogatás, alapállás, csípődobás, cserejátékos, bedobás, csatár, átadás, csel, becsúszó szerelés, büntetőrúgás, beugrás stb.

S ha már a *billenés* szó szerepel a torna fogalmai közül, akkor fel lehetett volna venni az arabugrás, bordásfal, buzogány, cigánykerék, csavarszaltó és hasonló szavakat is.

Tisztában vagyunk azzal, hogy a címszavak kiválogatása sokkal nehezebb, mint az összegyűjtése. Egy általános lexikontól szakmai sovinizmus lenne, akárcsak a fentebb felsorolt szavakat is számon kérni. Mégis a következő köteteknek a mostaninál bővebben és szakszerűbb válogatásban kell tartalmaznia a sport szavait. Az első kötet sportvonatkozású címszavainak összeválogatása — megítélésünk szerint — bizonyos mértékig ötletszerű. Ezekhez hasonló hiányosságoknak a következő kötetekben már nem szabad előfordulniuk.

Még súlyosabb az alábbi:

Akadályfutásban — bár a szerkesztés 1959. augusztus 31-én zárult — világcsúcstartónak Rozsnyói Sándort nevezi meg 1956. évi eredményével. Ezt az eredményt azonban már a következő évben és 1958-ban többen is megjavították, sőt világcsúcsaikat a Nemzetközi Atlétikai Szövetség hitelesítette is.

Az atlétika címszónál *sajnálatos szakmai tévedés, hogy az összetett versenyszámok közé az öttusát is besorolja.* Az atlétikában az összetett versenyt pentathlonnak és dekathlonnak nevezték eredetileg — ezt magyarosan ötpróbának, tízpróbának hívjuk. Köztudomású, hogy az öttusa önálló sportág, s nem azonos az ötpróbával.

A birkózás címszónál ezt olvashatjuk: *a győzelem feltétele* az ellenfél kétvállra fektetése. Ez tévedés. Az ellenfél kétvállra fektetése csak cél, győzni pontozással is lehet.

Amilyen örömmel látjuk, hogy a modern sportélet két nagy apostolának, az olimpiai feltárásoknak és a modern olimpiai játékok felújítójának, Curtiusnak, illetve Coubertinnek a neve is szerepel, sajnálattal kell tudomásul vennünk, hogy A—C-ig egyetlen magyar sportember sem akadt, aki a lexikonban címszót kaphatott volna. Ezek az észrevételek elsősorban a sportra vonatkoznak.

De a testnevelés és a sport napjainkban a szocialista embertípus kialakításának egyik el nem hanyagolható területe, a kultúra szerves része. Gondoljunk például csak a csehszlovákok spartakiádjára. Ezeket az ünnepélyeket ők is a kultúra szerves részének tekintik. Ezeknek és az ezekhez hasonlóknak szerepelniök kell még egy ötkötetes lexikonban is.

Az MSZMP kultúrpolitikájának tézisei határozottan lerögzítik a testnevelés és sport nagy kulturális jelentőségét. S ennek meg kellene mutatkoznia a lexikon hasábjain is.

**László István,**
a TTKI szakirodalmi osztályának vezetője

(A Testnevelési Tudományos Tanács testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottsága közölte szerkesztőségünkkel, hogy az ezután kiadandó lexikon-kötetek testnevelés- és sportvonatkozású címszavainak összeállításában és felülbírálásában szívesen áll az Új Magyar Lexikon szerkesztőségének rendelkezésére.)

---

**Ifjúságiak teljesítőképességét** vizsgálta H. Mellerowicz és D. Lerche meghajtásos ergométerrel. A 18—19 évesek teljesítménye magasabb szintű, de a kilogramm-testsúlyra számított teljesítményben nincs különbség köztük és a 12—17 évesek között. Szintúgy nem találtak különbséget a 20 és 30 évesek teljesítménye között sem. Összefoglalásul megállapítják a szerzők az Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie c. folyóiratban megjelent közleményükben, hogy **közepes erősségű, rövid ideig tartó megterhelést a fiatalok ugyanannyi idő alatt pihennek ki, mint az idősebbek, és teljesítményeik között sincs lényeges különbség.** A vizsgálatokat 160 személyen végezték. Vizsgálatokat végeztek testnevelési főiskolásokon is, C-vitamin adagolással. Azt találták, hogy a C-vitamin gyorsítja a kipihenést, különösen ultraviola besugárzással karöltve. Megállapították azt is, hogy az optikai vibrációs összeolvadási frekvencia változásaiból következtetni lehet a fizikai állapotra.

**Fáklyavivőket** soroztak ősz elején az olimpia rendezői. A jelentkezőknek 5 : 15 percen belül kellett lefutniok az 1500 métert. Mintegy 1400 18—23 év közötti fiatalember viszi majd az olimpiai fáklyát Siracusától Rómáig. Megfelelő számú tartalékról is gondoskodtak.

*

**Készülnek** az olimpia evezős- és a kajak-kenu versenyekre az olaszországi Albano-tavon. Az evezős versenyek 6, a kajak-kenu versenyek 9 pályán folynak majd. 500, 1000 és 1500 méternél jelzőkészülékek tájékoztatják a részvevőket. Az indítás 500, illetve 1000 méterről történik. A versenybírák, a fényképészek, a célfényképek készítői, a rádiósok, televíziósok a célvonalban épített 12 m magas toronyépületben kapnak helyet. A célban 5000 néző számára lesz hely. Az evezősök és a kajak-kenusok „faluját" a pálya közepetáján helyezik el.

*

**A TTT Testnevelés és Sporttörténeti bizottsága** 1959. november 19-én felolvasóülést tartott. Ennek keretében dr. Garam Jenő, a bizottság tagja, a Körmendi Vasparipa Egylet múltjáról készített igen értékes és alapos monográfiájának legérdekesebb részleteit ismertette. A nagy tetszéssel fogadott felolvasás tanúsága szerint a monográfia nemcsak a kis dunántúli helység kerékpársportjának múltjából, hanem az egész magyar kerékpársport „aranykorá"-ra vonatkozóan számos új és értékes adatot tár fel. A felolvasáshoz számosan szóltak hozzá.

*

**A lengyel testnevelési tudományos kutató intézet** 1955-ben alakult meg. Három fő osztálya van: élettani, sportelméleti és módszertani, valamint sportegészségügyi. Alosztályai: lélektani, antropológiai, sporttörténeti, nevelési és technikai. A kutatónak saját kiadóvállalata és filmosztálya is van. Az utóbbi tavaly például 6 nagyobb és 24 kisebb oktatófilmet készített, azonkívül a televízió 209 sportfelvételében is közreműködött.

**Az „Egy plusz kettő"** mozgalom mintájára „Minden városi sportkör segítse két falusi sportkör megszervezését" mozgalmat kezdeményezett a Gorkij-kerületi borodi sportkör. A Szovjetunió sportegyesületeinek és sportszervezeteinek szövetsége lépéseket tett a mozgalom országos elterjesztésére.

*

**1960-ban** az eddigi 12 csapat helyett 22 vesz részt a szovjet labdarúgó-bajnokság A-osztályának küzdelmeiben.

*

**A Pekingtől észak-keletre** épült Testnevelési Főiskola valóságos sportváros, írja a szófiai Naroden szport. 600 000 négyzetméternyi területén sportpályák egész sora, uszoda, sportcsarnok és más létesítmény van. A testnevelési tudományos kutatóintézet a pekingi egyetem keretében működik. Az intézet öt év alatt 2000 tudományosan képzett testnevelési szakembert bocsátott ki. Ezek az ország különböző területén működnek.

# EZ MEg aZ

Nem kell nyugtalankodni. Herb Elliott ott lesz Rómában, s még jobb formában, mint 3:36-os 1500-as világcsúcsának idején — közölte Bob Morgan-Morris, aki együtt edzett tavaly a kiváló ausztrál középtávfutóval Perthben. (Nem hisszük, hogy Elliott ellenfelei túlzottan nyugtalankodtak volna, ha a népszerű Herb abbahagyta volna . . .)

*

**Althea Gibson, az első néger wimbledoni tenisz győztes leszerződött a Harlem Globetrottershez. Négy hónapon át a néger kosárlabdacsapat minden mérkőzése előtt bemutatót játszik Karol Fageros-szal.**

*

Hagyd leesni az álladat, nem merevedsz el! Ez a jelszava Bud Winternek, a kiváló néger vágtázó, Ray Norton edzőjének. Szerinte Norton azért nem merevedik el soha, mert leesett állal fut, s ez ellazulásra készteti egész izomzatát.

*

**José Abandol portugál játékvezető az utóbbi időben garmadával kapta a fenyegető leveleket. Az életével játszik, írták neki, ha még egyszer játékvezetői sípot merészel a szájába venni. A megrettent játékvezető a rendőrséghez fordult. Kiderült, hogy — Abandol felesége írta a leveleket.**

*

**A sportnak a társadalomban játszott szerepével foglalkozik R. Hervet a belga Sport c. folyóiratban. A sport az ember életének csak egy része, írja, tehát jó és rossz hatása egyaránt korlátozott. Segíti az ember nevelését, de nem helyettesítheti a nevelést. Sohasem szabad elfeledkezni arról, hogy a sport nem lehet élethivatás, életcél, s minden eszközzel meg kell akadályozni, hogy az embert adják-vegyék, mint egy állatot.**

*

A párizsi Jean Bouin stadiont bérbe vette egy amerikai cég és — agárversenyeket fog rendezni benne.

*

**Fritz Walter, a nemrég visszavonult sokszoros válogatott német labdarúgó még csak most váltotta ki autóvezetői igazolványát. Amíg játszott sohasem vezetett. Magyarázata: „Amint egy sportoló elkezd kocsival járni, megtette az első lépéseket a lecsúszás felé . . .”**

*

**A francia kerékpárosok között annyira elterjedt az ajzószerek használata, hogy országos méretű akciót indítottak ellene. A párizsi L'Équipe című sportlap azt javasolja, hogy versenyek előtt és alatt rendszeresen tartsanak vérvizsgálatot és nyálkavizsgálatot, s rövidebb-hosszabb időre tiltsák el a versenyzéstől azt, akiről kiderül, hogy ajzószert használ.**

*

A londoni orvosi egyetem falába behelyeztek néhány híres dokumentumot, közte egy versenyórát is. Az óra 3:59,4-et mutatott. Az első négy percen belüli mérföldes időt. Roger Bannister érte el, az egyetem egykori hallgatója . . .

# A sportolók *és a láthatatlan szemüveg*



A sportolók között is vannak, akiknek szemüveget kell hordaniok. De szemüveggel nem minden sportágat lehet úzni. Képzeljünk el egy ökölvívót, amint szemüveggel az orrán küzd a szorítóban! Vagy bírkózót, vízilabdázót, labdarúgót, kosárlabdázót, szemüveggel — mérkőzés közben! (Pedig volt ilyen!) És még folytathatnók a sort.

Amíg a szemgolyóra helyezhető un. *kontakt üveget* fel nem találták, addig a rövidlátó sportolók bizony hátrányban voltak, térbeli tájékozódásuk, távbecslésük bizonytalan volt, vagy ha szemüveget tettek fel, veszélyeztették szemük világát. A budapesti II. számú szemklinika feljegyzései szerint eddig közel 400 úszó és vízilabdázó, labdarúgó, kézi-, kosár- és röplabdázó, gyors- és műkorcsolyázó, síelő, kajakozó, ökölvívó, birkózó, teniszező és asztaliteniszező, motorversenyző és ejtőernyős sportolását segítette és segíti a kontakt üveg, népzerű nevén: *láthatatlan szemüveg.*

Ez az üveg eleinte valóban üveg volt, ma már azonban nem az, hanem műanyag. Törhetetlen és igen könnyű. Alig negyedszázados pályafutása alatt nagyot fejlődött.

Fejlesztésében magyar orvosok, optikus szakemberek is tevékenyen részt vettek. *Györffy István dr.* egyetemi docens, a II. számú szemklinika munkatársa 1958-ban Moszkvában, 1959-ben pedig Chicagóban ismertette az e téren eddig elért magyar eredményeket. Ezt a közleményünket a vele folytatott beszélgetés alapján készítettük.

A kontakt lencsének, amint ez a mellékelt képeken is észrevehető, van egy belső optikai része és egy tartója; ez utóbbi a kötőhártyára támaszkodik. Ennek a fajta szemüvegnek a neve *„kontakt kagyló”*. De van más fajta is: a *kornea-lencse*. Ennek már nincs támasztéka, csak optikai része, ez illeszkedik a korneára, azaz a szarúhártyára. A lencse valósággal szabadon „úszik” a szarúhártyát borító könnyréteg tetején, de le nem esik. Elcsúszását finoman megmunkált peremrész akadályozza meg.

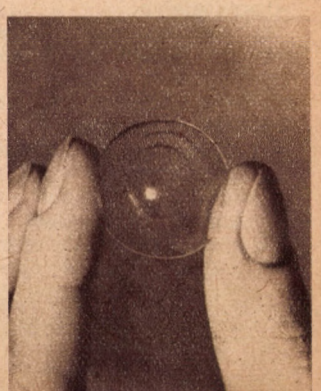
Azt talán mondanunk sem kellene, hogy ezeket a láthatatlan szemüvegeket rendkívüli gondossággal készítik el. Mérték szerint, természetesen. Ez a mértékvétel századmilliméternyi pontosságú. Elkészítés után a sportoló hordja egy ideig a lencsét, majd ellenőrzésre megy be a klinikára. Itt a nyomáspontokat ellenőrzik, s ha szükséges, módosítanak, csiszolnak a lencsén.

A lencse szemre helyezése igen könnyű, egy-kettőre elsajátítható.

A kezdet-kezdetén viszonylag rövid ideig lehetett csak hordani a kontakt üveget. Ma már *hosszú órákon át viselhető*. Vannak, akik egész nap hordják. Az érzékenyebbek — a kagyló vagy lencse-viselőknek mintegy 8 százaléka — is bírják addig, amíg egy-egy edzésen vagy versenyen szükséges.

A láthatatlan szemüvegeket — a kontakt kagylókat és a kornea lencséket — a II. számú szemészeti klinika laboratóriumában készítik. A klinikán 1955-ben kutató-laboratórumot is felállítottak. Az itt működő kutatók munkájának köszönhető, hogy a kontakt szemüvegek tekintetében hazánknak nemzetközi tekintélye van.

**E. J.**



## *LEHET, HOGY ILYESMINEK IS SZEREPE VAN BENNE?...*

*Sportágaink egyike-másika elmaradt a fejlődésben. Mi az oka ennek, amikor nálunk mindegyik sportág szépen fejlődhet? Erre a kérdésre ad többé-kevésbé feleletet az alábbi kurta párbeszéd, amely a minap szerkesztőségünk egyik tagja és egy ilyen elmaradott sportág legkiválóbb szakembere között folyt le.*

*— Rá kellene mutatni egy szakcikkben arra, hogy sportágatokban hogyan alkalmazzák a résztávos edzésmódszert — így kezdte munkatársunk.*

*— Micsodát?*

*— A résztávos edzésmódszert . . .*

*— Nem tudom, mit értenek ez alatt, az utóbbi években nem nagyon tudtam követni a sport módszertani fejlődését . . .*

*Munkatársunk elmondta röviden, mit is értenek szakaszos edzésmódszer alatt.*

*— Ja, ez az? Hát ilyet mi már huszonöt évvel ezelőtt alkalmaztunk . . . Még csak most jönnek ezzel? . . .*

*— Kétségtelen, az elv régi, de alkalmazásának módszerét nem régen dolgozták ki egy sor tudományos kutatás és kísérlet alapján.*

*— Jó, megírom a cikket. De hova?*

*— Hát a Sport és tudományba.*

*— Sport és tudomány? Ez valami új lap?*

# Az alapozó edzésről

Sportolóink a négy időszakos edzésrendszer korszerű elvei szerint készülnek fel a versenyévadra. Az egyes időszakok feladatainak, célkitűzéseinek megvalósítása érdekében változik a munka jellege, mennyisége, minősége és a megterhelés mértéke.

Edzésrendszerünk négy időszaka: *a)* alapozó-, *b)* formábahozó-, *c)* formábantartó- és *d)* átmeneti időszak.

A különböző sportágak jellege szerint az egyes időszakok a naptári év különböző szakára eshetnek.

Az alapozó időszak tartama általában 2—3 hónap. Munkájának távlati célja a sportoló évi munkájának megalapozása, közvetlen célja pedig a formábahozó időszak előkészítése.

Az alapozó időszak munkája jelenti a legnagyobb megterhelést a sportolóra, főleg a mennyiségi munka révén. Ebben az időszakban a megterhelés fokozatosan erősödik és a maximálisig fokozódik.

Az alapozás utolsó hónapjában azonban a munka mennyisége bizonyos fokig csökken és a minőségi munka kerül előtérbe. Az alapozó időszak e szakaszában áthajlás történik a formábahozó időszak túlnyomórészt minőségi munkájára.

A célok elérése érdekében a végzett munka emelkedő mennyisége és intenzitása mellett a szervezet mindenoldalú rendszeres foglalkoztatására, a fizikai képességek, készségek legmagasabb fokra fejlesztésére, a belső szervek működési képességének emelésére törekszünk. Egyidejűleg a sportág technikájának elsajátítása, begyakorlása, esetleg javítása, csiszolása is szerepel célkitűzéseink között. A taktikai elgondolások, megoldások tudatosítása, begyakorlása már ennek az időszaknak a munkája. A taktikai elgondolások megvalósítását célzó képességek fejlesztésére is törekedni kell. Új technikai elemek, továbbá az egyéni stílus kialakítása ebben az időszakban veszi kezdetét.

Az alapozó időszak munkájának megszervezése alkalmával gondolni kell arra, hogy a sportág gyakorlása mellett rendszeres tornatermi edzések keretében fejlesszük az alapképességeket, készségeket. Emellett fontos szerepe van az általános és különleges erőfejlesztésnek, amely tornaszerek, súlyzók stb. segítségével és súlyemeléssel történik.

Összefoglalva:

*Az alapozás első időszakában* a szervezet általános felkészültségét növeljük, azaz: fejlesztjük az izomerőt és a szervezet erejét (működési képességét), hogy mindez hosszantartó magasfokú igénybevételre tegye alkalmassá szervezetünket.

*A második időszakban* a tanulás, a begyakorlás, a mozgások csiszolása áll a középpontban, de természetesen nem szűnik meg az előző időszak munkája sem, csak csökken. Sokat kell foglalkozni a mozgások alkalmazásának, azaz az „alkalmazott technika" kérdésével. Ezzel párhuzamosan továbbfejlesztjük a gyorsaságot, ügyességet, a ruganyosságot, a robbanékonyságot stb. Az edzések erőssége, a mozgásgyorsaság növekszik, egy-egy edzés időtartama azonban csökken. Rövidebbek az edzések.

*A harmadik időszakban* egyben fokozottabb az „áthajlás" a formábahozó munkába. A tanult, a kijavított mozgásokat egyre gyakrabban igyekeznek alkalmazni a sportolók versenyszerű körülmények között.

Az alapozó időszak edzéseinek tervezését, lebonyolítását természetesen *a sportág jellege szabja meg.* Az alábbiakban közép- és hosszútávfutók, valamint akadályfutók alapozó edzéseinek felépítésére igyekszem példát adni.

### *Gyakorlati példák*

A közép- és hosszútávfutók, valamint akadályfutók munkájának célja az alapozó időszakban: a futóforma, futóritmus-gyorsaság bizonyos fokú megőrzése mellett a munkabírás további emelése érdekében a kellő általános és speciális állóképességek megszerzése, továbbá rendszeres tornatermi munka keretében az alapképességek fejlesztése, az izületek lazítása, az izmok nyújtása és erősítése tornaszerek nélkül és azok felhasználásával; továbbá a mozgások koordinálása, csiszolása, a futótechnika kialakítása és begyakorlása; az akadályfutók számára a gát- és akadálytechnika elsajátítása, illetve tökéletesítése.

Mindennapos edzés. Esetleg naponta 2—3 edzés. Hetenként a szabadban végzett futómunka után 2—3 alkalommal tornatermi edzés.

Az edzések anyaga: állóképességi, ritmusgyorsasági, iramgyorsasági és gyorsasági munka, válogatott iramú futás, a helyes futó- és akadályfutótechnika megőrzésére és fejlesztésére is gondot fordítva. Akadályfutók számára (a szervezet szoktatása végett) rendkívül fontos a váltogatott ritmusú futás.

A tornatermi edzés keretében különös gondot kell fordítani az izületek lazítására, az izmok nyújtására és erősítésére, a ruganyosság, az ügyesség fejlesztésére. Fejlesszük az általános, a sokoldalú, valamint a speciális ügyességet is.

Az akadályfutó a fizikai és pszichikai alapképességeit is tornatermi edzés keretében fejlessze; teremben kell begyakorolnia a gátvételt alacsony és középmagas gáton. A vizesárok akadályvétele érdekében igen sok értékes rávezető gyakorlatot végeztethetünk. Tornaszerek felhasználásával a vizesárok akadályvételének megközelítő lehetőségeit is biztosíthatjuk tornaló, svédszekrény és tornaszőnyeg felhasználásával. A szer mögött elhelyezett szőnyegen megjelölhető a vizesárok maximális hossza (366 cm). Teljes hosszúságú akadályvételt csak a kellő fokozatok betartásával végeztessünk. Egy-egy alkalommal a teljes értékű vizesárokvételt csak 8—12-szer gyakoroltassuk. Alacsonyabb akadályról rövidebb távolságú lelépéssel való gyakorlás többször végeztethető és a ritmus begyakorlása szempontjából ugyanolyan értékes.

A szabadtéri futómunka lehetőleg gyepes mezei terepen, taposott földúton vagy ennek hiányában sportpályán történik. A behavazott terepen végzett futás igen alkalmas a combemelő izmok erősítésére.

A szabadban végzett futómunka közben előálló természetes akadályok leküzdése, továbbá a váltott ritmusú futások, különösen akadályfutók számára igen hasznosak. Az akadályfutók térérzékének fejlesztése érdekében végzett gyakorlatok: kiszemelt tárgyak, kidöntött fatörzsek vagy kijelölt helyek „elfogása" az elrugaszkodó lábbal anélkül, hogy a futómozgás dinamikája csökkenne.

### *Az edzések jellege, célja és anyaga az alapozó időszakban*

*Állóképességi edzés.* Célja: az állóképesség tervszerű fejlesztése. Az állóképességet általában minden végzett munka fejleszti, de kimondottan állóképesség-fejlesztő célzattal ebben az esetben hosszabb távok (6—8—10—20 km) könnyű- és közepesiramú vagy váltott ritmusú futását végeztetjük. Hasonló célt szolgálnak a több órás kirándulások változatos terepen, valamint a sielés. A speciális állóképesség fejlesztése az iramgyorsasági edzés keretében történik.

*Ritmusgyorsasági edzés.* Célja: a futóritmus megőrzése vagy fokozatos felgyorsítása. Ennek érdekében rövid- és közepes résztávokat (50—400 m között) futtatunk megadott rendszer és futóritmus mellett. Ilyen megadott rendszer lehet például a táv hosszának csökkentésével a sebesség, a futóritmus tartása vagy gyorsítása. Teljesíthető a táv 1—2—3 vagy többszakaszos felgyorsításokkal is; ez igen jó módszer az akadályfutás változó iramának edzésére.

*Iramgyorsasági edzés.* Célja: a versenyiram megőrzése vagy kialakítása a verseny távjának rövidebb résztávok egyszeri vagy többszöri futásával, megadott időbeosztás szerint. A beosztás kezdetben egyenletes és könnyű iramot jelent, majd a későbbiek során lassú ritmusú körre gyor-

sabb ritmusú futás következhet. A résztáv teljesíthető a táv különböző szakaszainak felgyorsításával is.

Helyes, ha az iramgyorsasági edzést megelőző napokban ritmusgyorsasági edzés keretében begyakorolja a versenyző a szükséges iram futóritmusát.

*Váltott iramú futás.* Célja: a szervezet hozzászoktatása az egyenetlen futó-ritmushoz, a különböző elvek szerint váltogatott futóritmussal történő futáshoz, amely a legnagyobb megterhelést jelenti a szervezet számára. A váltogatott ritmusú futást állóképességi vagy iramgyorsasági munka keretében gyakoroltatjuk. Begyakorlásának eredményeképpen a versenyző éretté válik különböző taktikai elgondolások megvalósítására is. Az akadályfutó részére rendkívül fontos gyakorlási forma a versenyben szinte állandóan változó futóritmussal történő versenyzés miatt.

*Gyorsasági edzés.* Célja: a gyorsaság megőrzése és fejlesztése rövid résztávok (200 m-ig) megadott rendszer szerint és előírt sebességgel történő lendületes futásával. A gyorsasági edzésre rendszerint az *edzések végén* kerül sor.

Az alapozó időszakban a napi edzések jellegének és céljának szem előtt tartásával a talajviszonyok és az időjárási viszonyok is befolyásolják a munka mennyiségét és erősségét, azaz a megterhelés mértékét. Általános szabályként jegyezzük meg: gyorsabb ritmusú futómunkát elsősorban jobb időjárási és pályaviszonyok között végeztessünk.

Kedvezőtlen viszonyok között a ritmusgyorsasági munka lassúbb ritmussal végzendő, a gyorsasági munka pedig csak egészen rövid távokkal (40—60 m) gyakorlandó.

### *Az alapozó időszak edzéseinek vázlata*

Hétfő: átmozgató jellegű állóképességi munka, váltogatott ritmusú futással. Utána könnyű ritmusgyorsasági munka. Vagy: gőzfürdő, gyúrás.

Kedd: állóképességi, iramgyorsasági és gyorsasági munka.

Szerda: állóképességi, ritmusgyorsasági munka. Tornatermi edzés.

Csütörtök: állóképességi, iramgyorsasági, ritmusgyorsasági munka.

Péntek: állóképességi, ritmusgyorsasági munka. Tornatermi edzés.

Szombat: állóképességi munka váltogatott ritmusú futással, iramgyorsasági és gyorsasági munka.

Vasárnap: állóképességi munka több órás kirándulás vagy sielés keretében.

Az alapozó időszak nagy megterhelést jelentő munkájának elvégzése szempontjából nagy segítséget jelentenek az edzőtáborozások.

A versenyzők ebben az időszakban ügyeljenek egészségük megőrzésére: a kisebb-nagyobb sérülések veszélye télen a kedvezőtlen talajviszonyok és a hideg következtében fokozottabb; mindig az időjárási viszonyoknak megfelelően öltözzenek és nagy gondot fordítsanak lábizmaik, izületeik előkészítésére, ápolására.

Az alapozó időszak utolsó harmadában, amint az időjárási és talajviszonyok javulnak, a futóritmus gyorsaságát — különösen a ritmusgyorsasági munka révén — emeljük és fokozatosan rátérünk a formakialakításra, a formábahozás munkájára. Jól megalapozott téli munka után a formábahozó időszak minőségi munkájának megterhelésére jól reagál a versenyző.

A közép- és hosszútávfutók, valamint az akadályfutók edzéseinek szervezésében, vezetésében különösen ebben az időszakban kell törekedni a fokozatosság elvének betartására.

Hiszen az edzés lényege a szervezet alkalmazkodása az edzésmegterheléshez. A korszerű közép- és hosszútávfutó edzésrendszer lényege a legnagyobbfokú megterhelésre való törekvés, a különböző célzattal és intenzitással végzett résztávok lefutásával. Emellett törekedni kell a legnagyobbfokú gazdaságosságra is, azaz: akkor helyes az edzésrendszer, ha a magas színvonalú teljesítményt a lehető legkevesebb erőbehatással érjük el.

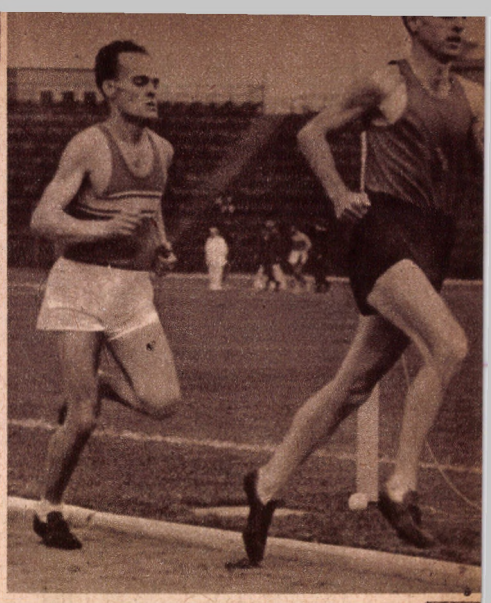
A nagy megterhelésű, korszerű edzésrendszer napjainkban állandó fejlődést mutat. Következménye a futóeredmények állandó javulása és a minőségi átlag rendkívüli fejlődése.

Bizonyos, hogy a jelenlegi edzésmódszerek is tovább fognak fejlődni. Jelenleg a munkának határt szab az izületek, izmok, inak, szalagok, kötőszövetek stb. érzékenysége. Leggyakrabban előforduló panaszok a boltozatfájdalmak, térdfájdalmak, az Achilles-ín és csonthártyagyulladás stb.

A különböző fájdalmak az egyes időszakok munkájának következtében szinte törvényszerűen jelentkeznek. Fontos elvként említhetjük meg: a fájdalmak jelentkezése a szerv jelzése. Nem szabad továbberőltetéssel súlyosbítani a bajt, vagy hátráltatni a gyógyulást. Helyesebb egy-két nap könnyítéssel vagy teljes pihenéssel, esetleg gyógykezeléssel a teljes gyógyulást kivárni.

Mivel a közép- és hosszútávfutók számára az alapozó időszak munkája jelenti a legnagyobb megterhelést, az ismertetett panaszok túlnyomórészt ebben az időszakban jelentkeznek.

Az alapozó időszak munkájában törekedni kell a maximális megterhelésre, de arra is gondolnunk kell, hogy a rendkívüli megterhelés le-



**Szabó Miklós vezet Kovács József előtt egy 5000 m-es versenyben**

hetőségének határát nem a szervezet, a keringési rendszer, hanem a végtagok izületeinek, inainak, kötőszöveteinek, izmainak érzékenysége, sérülékenysége szabja meg.

**Simek Ferenc**

---

PRÁGÁBAN a városi tanács elhatározta, hogy három sportcsarnokot, két fedett uszodát és egy új műjégpályát építtet. Az építkezéseket már tavaly őszel meg is kezdték.

*

LENGYELORSZÁGBAN a röplabda a legnépszerűbb sportág: több mint 6000 a röplabda-szakosztályok száma. 4500 labdarúgó és 3500 asztalitenisz szakosztály működik. Utánuk a sakk és az atlétika következik a sorban.



VIGYÁZAT, KEZDŐ!

**Mókus mama: Most fogódzkodj jól, gyerek, mert nagy megrázkódtatás következik!**

# Mit várhatunk a római olimpiától

1960. augusztus 31-én szerdán reggel 9 órakor, a XVII. olimpia 100 méteres síkfutásának első előfutamát rajthoz hívja az indító. Pár pillanattal később dörren a rajtpisztoly, s megindul a vetélkedés az olimpiai érmekért.



Ray Norton, az amerikaiak vágtázó reménysége

**Mi várható a futószámokban?**

Vajon ki lesz az a hat atléta, aki a döntőben megküzd a világ leggyorsabb futója címért? 100 m-en az olimpiai hagyományoknak megfelelően ismét egy néger, a szélsebes Ray Norton indul legtöbb eséllyel. Utána két honfitársa, a melbournei háromszoros aranyérmes Morrow és a pöttömnyi néger Murchison ellen Európa reménységei: az Amerikában tanuló német Hary, honfitársa Germar, a francia néger Seyé, az angol Radford és az olasz Berruti remélhetik — az 1959. évi formák alapján — a részvételt.

200-on a fitt Germar és Norton közt csak a célfoto dönt, Murchisonnak és Harynak már hosszú ez a táv. Helyettük az amerikai Woodhouse, Morrow, Poynter és Collymore négyesből Rómába kijutó két futó csatázik majd Berrutival és Seyével a helyezésekért.

A „klasszikus" 400 méteren óriási harc várható. Glenn Davis a gátfutástól sérülése miatt eltiltott futó, 1958-ban 45,4-et ért el. Vajon bírja-e még ilyen erővel 1960-ban is? Ott lesz a német Kaufmann (45,8), s az idei három 45,9-es amerikai közül Otis Davis, Larrabee és Carlsson közül is legalább két futó. De... számolni kell a feljövő jamaicaiakkal is. A Rhoden és Mc. Kinley örökébe lépett Kerr már 46,0-ot is futott, s nagyszerűen fejlődik a két jamaicai iker: Mal és Mel Spence is. Beleszól a döntő kérdésébe a harmadik Spence, a délafrikai Malcolm Spence is. Ennyi jó 400-as még nem futott együtt, hiszen itt van még a szakállas, turbános indiai csodafutó, Milkha Singh is!

800-on az új szabályoknak hála aligha lesz futás közben éles tülekedés, hiszen a rajt után kimért pályán, s csökkentett létszámmal futnak majd a döntő részvevői. Az 1959-es állovas német Schmidt, honfitársa Adam, a lengyel Lewandowski, Makomaski és Kazmierski s a szeszélyes világcsúcstartó belga Moens számára sok veszélyt tartogat a rendkívül gyors jamaicai Kerr. Számolni kell a svájci Wäglivel, a hajrában szélsebes német Valentinnal, a rutinos svéd Waernnel, a francia Jazyval és az angol Hewsonnal is. Ne felejtsük el azonban, hogy az 1958-as világranglistát az ausztrál csodafutó — a „beugró" 800-asnak számító — Herbert Elliott vezette 1:46,6-tal. Indul-e, edz-e..., jelenleg nem sokat tudni felőle. Így fest a várható 800-as mezőny...

1500 méteren ott lesz a mi Rózsavölgyink is. Bizony nagyon nehéz dolga lesz. Ha indul Elliott, őt aligha lehet legyőzni. 1958-ban kifutott 3:36.0-os világcsúcsa szédületes teljesítmény volt. Mervyn Lincoln akkori 3:56,9-es mérföldes ideje is óriási! Hogy mit tud nagy formájából 1960-ra átmenteni, azt nem tudhatjuk. Ugyanígy az újzélandi Halberg is, ha rajthoz áll, félelmetes ellenfélnek ígérkezik s ráadásul itt van még az Amerikában tanuló ír Delaney, aki fedett pályán minden alkalommal legyőzte Rózsavölgyit a hajrában. Erős ellenfél még a gyors német Valentin (3:39,3) is. Ebben a mezőnyben dobogóra kerülni nagy dicsőséget jelent.

Az 5000 és a 10 000 m-es verseny nyíltnak látszik, mert ezúttal nem lesz az olimpián két olyan csodafutó, mint amilyen előbb Emil Zatopek, majd az ő örökébe lépett Vladimir Kuc volt. Ki tudja, talán 5000-re ugrik majd be Herbert Elliott, vagy egy más gyors 1500-asból lett alkalmi 5000-es futó. 5000-en az idei legjobbak: Janke, Zimny, Kovács, Eldon, Grodotzki és Iharos. Az 1958. évi legjobb Pirievel és a kétszeres Európa-bajnok Kryszkowiakkal, és az ausztrál Thomasszal is számolni kell azonban. 10 000-en ugyanez a mezőny, kiegészítve Bolotnyikovval, Virkussal és az angol Hymannal, nem tud kiemelkedő esélyest felmutatni.



Glen ... 400 g... vagy sí...

A maratoni versenyben a nagyot javult szovjet futók látszanak legjobbnak. Legerősebb ellenfeleik a japánok lehetnek, de akad majd egy-két jó angol és ausztrál futó is.

A gyalogló szám is szovjet győzelmet ígér. A világcsúcsot javító Panicskin, Golubnyicsij, Jegorov és Lavrov közül kerül ki a rövidebb és hosszabb távú győztes is, s szovjet sikert ígér Vaszilij Kuznyecov révén a tízpróba is.

A 4×100-as váltóban jó váltásokkal az észak-amerikaiak verhetetlenek. De igen jól kell váltaniok, mert a pompás német csapat Lauerral, Haryval és Germárral, a félelmetesen megerősödött francia együttes Seyével, Delaceurrel és Genevayvel, a mindig megbízható szovjet és a Rómában sokat ígérő olasz váltó erősen megszoríthatja őket.

4×400 méteren Jamaica arra készül, hogy visszahódítsa

# Az 1959 évi atlétikai világrangsor

**Férfiak:**

**100 m**

10,1 R. Norton (Egy. Áll.)
10,2 B. Morrow (Egy. Áll.)
I. Murchison (Egy. Áll.)
A. Seye (francia)
10,3 W. Woodhouse (Egy. Áll.)
M. Agostini (Trinidad)
W. Jackson (Trinidad)
J. Delacour (francia)
A. Hary (NSZK)
P. Radford (Nagy Brit.)
M. Bacsvarov (Bulgária)
L. Bartyenyev (Szovjetunió)
M. Germar (NSZK)
R. Poynter (Egy. Áll.)
M. Foik (lengyel)
P. Gamper (NSZK)

**220 y.**

**(Egyenes pályán)**

20,2 R. Norton (Egy. Áll.)
20,5 R. Poynter (Egy. Áll.)
R. Fabian (Egy. Áll.)
B. Morrow (Egy. Áll.)
20,6 W. Cannon (Egy. Áll.)
M. Larrabee (Egy. Áll.)
E. Collymore (Egy. Áll.)

**200 m**

* 220 yard miatt le 1/10 mp (201,17 m)

**(Kanyaros pályán)**

20,6 R. Norton (Egy. Áll.)
20,6* W. Woodhouse (Egy. Áll.)
20,7* O. Hazley (Egy. Áll.)
20,8 Milkha Singh (India)
20,8* S. Garton (Egy. Áll.)
20,8 V. Mandlik (csehszlovák)
L. Berruti (olasz)
E. Seye (francia)

**400 m**

* 440 yard miatt le 3/10 mp (402,34 m)

45,8 K. Kaufmann (NSZK)
45,8* M. Spence (Dél-Afrika)
45,9* O. Davis (Egy. Áll.)
45,9 M. Larrabee (Egy. Áll.)
C. Carlson (Egy. Áll.)
46,0* G. Kerr (Jamaica)
46,1 E. Southern (Egy. Áll.)
46,2* G. Davis (Egy. Áll.)
46,3 Milkha Singh (India)
46,3* D. Robertson (Egy. Áll.)
46,3* T. Tobacco (Kanada)

**800 m**

* 880 yard miatt le 7/10 mp (804,68)

1:46,2 P. Schmidt (NSZK)
1:46,5 S. Lewandowski (lengyel)
1:47,0 P. Adam (NSZK)
1:47,1* G. Kerr (Kanada)
1:47,5 R. Moens (Belgium)
C. Wägli (Svájc)
1:47,6 S. Valentin (NDK)
1:47,8 D. Waern (svéd)
1:47,9 T. Murphy (Egy. Áll.)
M. Jazy (francia)
1:47,9* B. Hewson (Nagy Brit.)

**1500 m**

3:38,9 Rózsavölgyi I. (magyar)
3:39,3 S. Valentin (NDK)
3:40,7 D. Waern (svéd)
3:40,9 S. Herrmann (NDK)
3:41,0 S. Lewandowski (lengyel)
3:42,1 M. Jazy (francia)
3:42,2 M. Bernard (francia)
3:42,4 S. Jungwirth (csehszlovák)

**5000 m**

13:42,4 F. Janke (NDK)
13:44,4 K. Zimny (lengyel)
13:47,6 Kovács J. (magyar)
13:47,8 S. Eldon (Nagy-Brit.)
13:48,4 H. Grodotzki (NDK)
13:50,6 Iharos S. (magyar)
13:51,8 M. Huttunen (finn)
13:52,6 R. Höykinpuro (finn)
13:52,8 P. Bolotnyikov (Szovjetunió)
13:53,0 A. Artinyuk (Szovjetunió)

**10 000 m**

29:03,0 P. Bolotnyikov (Szovjetunió)
29:08,0 H. Grodotzki (NDK)
29:16,2 L. Virkus (Szovjetunió)
29:17,6 G. Hőnicke (NDK)
29:17,6 M. Hyman (Nagy-Brit.)
29:21,0 E. Rantala (finn)
29:24,0 J. Merriman (Nagy-Brit.)
29:25,0 H. Pärnakivi (Szovjetunió)
29:25,6 Kovács J. (magyar)

**110 m gátfutás**

13,2 M. Lauer (NSZK)
13,6 W. May (Egy. Áll.)
H. Jones (Egy. Áll.)
13,7 L. Calhoun (Egy. Áll.)
A. Mihajlov (Szovjetunió)
13,7 E. Gilbert (Egy. Áll.)

**400 m gátfutás**

49,9* G. Potgleter (Dél-Afrika)
50,4 R. Howard (Egy. Áll.)
50,5 J. Culbreath (Egy. Áll.)
50,9 G. Davis (Egy. Áll.)





Davis,
áton?
kon? . . .

# atlétikában

## 1959 világrekord termése

bajnokságát az Egyesült Államoktól. Ez a verseny ádáz küzdelmet ígér. A győztesnek 46,0 mp-es átlagot kell futnia! A harmadik helyért Németország és Nagy-Britannia küzd majd, mint már annyiszor.

110 gáton Európa elsőízben készül eséllyel arra, hogy megszerezze az olimpiai aranyérmet. A német Martin Lauer 13,2-s világcsúcsot futott gáton. A megengedettnél csak egy hajszállal erősebb hátszéllel — dekathlon közben — 10,2-őt futott síkon! Tehát nemcsak gáttechnikája tökéletes, hanem félelmetesen gyors is. Persze Lauer egyedül lesz három USA gátazóval szemben s három futó közül valamelyik inkább elcsíphet egy jó pillanatot . . .

Az amerikai May, Jones és Calhoun mellett még a szovjet Mihajlov számíthat a döntőben.

A 400 méteres gáton — az atlétikának e talán legfárasztóbb ágazatában — egy dél-afrikai futó. Gerhardus Potgieter az esélyes. Ez a volt rögby-játékos síkon 46,0 körül tud, gátvétele pompás, csupa erő és akarat. Éppen legutóbb novemberben futott 400 m-en 49,9-et érő 50,2-őt 440 yardos gátfutásban. Mögötte Howard és Culbreath a legjobb. Ha azonban Glenn Davis mégis csak indulhat ezen a távon is, akkor kettőjük küzdelme felejthetetlen eseménynek ígérkezik.

A 3000 m-es akadályfutásban 1958-ban a két lengyel Chromik (8 : 32,0) és Kryszkowiak (8 : 33,6) a világ legjobb eredményeit érte el. Azóta azonban adósak maradtak ezzel s a világranglista élére 8 : 37,8-al a szovjet Rzsiscsin került, honfitársai Sokolov és Ponomarjev előtt, akik mögött három német futó, Buhl, Janke és Döring végzett.

### Mi a helyzet az ügyességi számokban?

Magasugrásban a tavaly ütőkösként feltűnt 18 esztendős John Thomas kiheverte súlyos lábsérülését, amelyet — takarítás közben szerzett. (A néger fiú takarítással szerzi meg az egyetemi tanulmányai végzéséhez szükséges pénzt.) Thomas újságírók előtt hét alkalommal ugrotta át a 213-as magasságot, majd átröppent a 216 cm felett is. Amerika most ujjong s 220-as eredményt vár jövőre a „fekete gumilabdától". Mögötte a másik néger, az olimpiai győztes Charles Dumas küzd majd a kitűnő szovjet ugrókkal, Savlakadzéval, Kaskarovval és a svéd Pettersonnal.

Távolugrásban az indián Gregory Bell 8,10-et is ugrott már. Bell azonban 28 esztendős, a 801-et elért szovjet Igor Ter-Ovaneszjan pedig 20 éves. Ez Ovaneszjan felé billenti a mérleg serpenyőjét, bár ott lesz a két másik kitűnő amerikai ugró, a 799-es Wiley és a 792-ős Robertson is, a 780 feletti szovjet Bondarenkóval és lengyel Kropidlowskival együtt. A sérülékeny ex-Európa-rekorder holland Vissertől minden kitelhet, s jó a német Auga is.

Hármasugrásban esetleg a dobogó mindhárom fokára szovjet atléta áll majd fel. Fedoszejev, Gorjajev, Kreer és

(Folytatása a 20. oldalon.)

### Férfiak:

1. 100 y sík 9,3 B. Woodhouse (Egy. Áll.) Abilene.
2. 100 y sík 9,3 R. Norton (Egy. Áll.) Fresno.
3. 100 y sík 9,3 R. Cook (Egy. Áll.) Modesto.
4. 100 m sík 10,1 R. Norton (Egy. Áll.) San José.
5. 200 m (kanyarral) 20,6 R. Norton (Egy. Áll. Göteborg.
6. 200 m (kanyarral) 20,6 R. Norton (Egy. Áll. Chichago.
7. 1000 m sík 2:18,0 D. Waern (Svédország) Gevle.
8. 1000 m sík 2:17,8 D. Waern (Svédország) Karlstad.
9. 110 m gát 13,2 M. Lauer (NSZK) Zürich.
10. 200 m gát (kanyarral) 22,7 C. Tidwell (Egy. Áll.) Norman.
11. 200 m gát (kanyarral) 22,5 M. Lauer (NSZK) Zürich.
12. 4×110 y váltó 39,6 Texas University (Egy. Áll.) Modesto. (W. Wilson, E. Southern, H. Gainey, R. Alspaugh.)
13. 4×1 mf. váltó 16:25,6 (Ausztrália) Melbourné. (D. Wilson, A. Thomas, J. Murray, H. Elliott.)
14. 4×1 mf. váltó 16:25,2 (Magyarország) Budapest. (Kovács L., Szekeres B., Iharos S., Rózsavölgyi I.)
15. 10 km gyaloglás 41:35,0 G. Pangicskin (Szovjetunió) Odessza.
16. 20 km gyaloglás 1 ó 26:13,2 V. Golubnyicsij (Szovjetunió) Odessza.
17. 30 km gyaloglás 2 ó 17:16,8 A. Jegorov (Szovjetunió) Leningrád.
18. 50 km gyaloglás 4 ó 20:23,8 T. Allsop (Ausztrália) Sydney.
19. 50 km gyaloglás 4 ó 11:17,6 M. Lavrov (Szovjetunió) Grazny.
20. 30 mf. gyaloglás 4 ó 02:06,0 M. Lavrov (Szovjetunió) Grozny.
21. 2 órás gyaloglás 26,429 A. Jegorov (Szovjetunió) Leningrád.
22. Hármasugrás 16,70 O. Fedoszejev (Szovjetunió) Nalcsik.
23. Súlylökés 19,25 D. Long (Egy. Áll.) Santa Barbara.
24. Súlylökés 19,26 O'Brien (Egy. Áll.) Philadelphia.
25. Súlylökés 19,30 O'Brien (Egy. Áll.) Albuquerque.
26. Díszkoszvetés 59,91 E. Piatkowski (Lengyelország) Varsó.
27. Gerelyhajítás 86,04 A. Cantello (Egy. Áll.) Compton.
28. Tízesverseny 8357 V. Kuznyecov (Szovjetunió), Moszkva. (100 m: 10,7; távol: 7,35; súly: 14,68; magas: 189; 400 m: 49,2 — 110 gát: 14,7; díszkosz: 49,94; rúd: 420; gerely: 65,06; 1500 m: 5:04,6.)

### Nők:

1. 60 m sík 7,3 G. Popova (Szovjetunió) Moszkva.
2. 60 m sík 7,3 N. Poljakova (Szovjetunió) Moszkva.
3. 440 y sík 55,6 E. Cuthbert (Ausztrália) Sydney.
4. 440 y sík 55,6 M. Chamberlain (Ausztrália) Sydney.
5. 440 y sík 54,3 E. Cuthbert (Ausztrália) Sydney.
6. 440 y sík 53,7 M. Itkina (Szovjetunió) Krasznodar.
7. 400 m sík 53,4 M. Itkina (Szovjetunió) Krasznodar.
8. Magasugrás 1,84 I. Balas (Románia) Bucuresti.
9. Súlylökés 17,25 T. Press (Szovjetunió) Nalcsik.
10. Ötösverseny 4830 I. Press (Szovjetunió) Krasznodar. Súly: 14,20; magas: 1,56; 200 m: 24,8; — 80 m gátf.: 10,9; távol: 5,82.)



Vaszilij Kuznyecov a rangelső tízpróba-versenyző

51,0 H. Janz (NSZK)
51,2* W. Cawley (Egy. Áll.)
51,2 A. Kljenin (Szovjetunió)
51,2 J. Litujev (Szovjetunió)

### 3000 m akadályfutás

8:37,8 S. Rzsiscsin (Szovjetunió)
8:39,8 N. Szokolov (Szovjetunió)
8:42,2 S. Ponomarjev (Szovjetunió)
8:42,6 H. Buhl (NDK)
8:43,2 F. Janke (NDK)
8:43,4 F. Döhring (NDK)
8:44,4 G. Rjepin (Szovjetunió)
8:44,6 Hecker G. (magyar)

### Magasugrás

213 C. Dumas (Egy. Áll.)
R. Savlakadze (Szovjetunió)
212 I. Kaskarov (Szovjetunió)
211 S. Pettersson (svéd)
210 B. Ribak (Szovjetunió)
E. Salminen (finn)
209 J. Lánsky (csehszlovák)
V. Bolshov (Szovjetunió)

### Távolugrás

810 G. Bell (Egy. Áll.)
801 I. Ter-Ovaneszjan (Szovjetunió)
799 J. Wiley (Egy. Áll.)
792 I. Robertson (Egy. Áll.)
782 D. Bondarenko (Szovjetunió)
K. Kropidlowski (lengyel)
779 H. Visser (holland)
H. Auga (NDK)

### Hármasugrás

1670 O. Fedoszejev (Szovjetunió)
1651 V. Gorjajev (Szovjetunió)
1646 V. Kreer (Szovjetunió)
1644 R. Malherczyk (lengyel)
1638 O. Rjahovszkij (Szovjetunió)
1623 J. Szmidt (lengyel)
1620 L. Karpusenko (Szovjetunió)

### Rúdugrás

470 J. Graham (Egy. Áll.)
A. Dooley (Egy. Áll.)
D. Bragg (Egy. Áll.)
466 J. D. Martin (Egy. Áll.)
R. Gutowski (Egy. Áll.)
463 R. Morris (Egy. Áll.)
M. Schwartz (Egy. Áll.)
464 V. Bulatov (Szovjetunió)

### Súlylökés

1930 P. O'Brien (Egy. Áll.)
1923 D. Long (Egy. Áll.)
1912 W. Nieder (Egy. Áll.)
1887 D. Davis (Egy. Áll.)
1859 A. Rowe (Nagy-Brit.)
1853 C. Butt (Egy. Áll.)
1843 S. Meconi (olasz)
1820 Varjú V. (magyar)
1816 Nagy Zs. (magyar)
1811 J. Skobla (csehszlovák)

### Díszkoszvetés

5991 E. Piatkowski (lengyel)
5903 Szécsényi J. (magyar)
5812 A. Oerter (Egy. Áll.)
5796 R. Babka (Egy. Áll.)
5675 F. Gordien (Egy. Áll.)
5643 P. O'Brien (Egy. Áll.)
5632 S. du Plessis (Dél-Afrika)
5625 V. Truszenyev (Szovjetunió)

### Gerelyhajítás

8604 A. Cantello (Egy. Áll.)
8556 J. Sidlo (lengyel)
8296 K. Fredriksson (svéd)
8233 W. Alley (Egy. Áll.)
8216 Vlagy. Kuznyecov (Szovjetunió)
8186 M. Macquet (francia)
8004 K. Frost (NDK)

### Kalapácsvetés

6792 V. Rugyenkov (Szovjetunió)



A Spence-ikrek, Jamaika új reménységei

(Folytatás a 19. oldalról.)

Rjahovszkij egyaránt világklasszis, de igen jó ugró a két lengyel: Malherczyk és Schmidt is.

Rúdban viszont az amerikaiaknak járnak majd az élen. Graham, Dooley és Bragg ebben az évben 470-et ugrott s ott lehet még Gutowski is, ha a próbaverseny első három helyezésének egyikét elcsípi.

A dobószámok egyik-másikában legjobbjaink szerepet játszhatnak. Súlylökésben a kétszeres olimpiai bajnok Parry O'Brien arra készül, hogy harmadszor is megszerezze az aranyérmet. Legnagyobb ellenfelének a fiatal Dallas Long ígérkezik. Nieder is 19 méteren felüli dobó. Mögöttük az angol Európa-rekorder Rowe, az olasz Meconi és a mi Varju Vilmosunk alkothatja a döntő mezőnyét.

Diszkoszban négy óriás csap össze. Edzésben valamennyien túldobták már a 60 métert. A lengyel Piatkowski, a mi Szécsényi Józsefünk és a két amerikai: Babka és Oerter között dőlhet el az első helyek sorsa.

Jóllehet csak nemrég dobta 8604-es gerelynajító világcsúcsát az amerikai Al Cantello, könnyen lehet, hogy még helyezett sem lesz Rómában. A tapasztalt, kitűnő technikájú Janus Sidlo még mindig a legmegbízhatóbb versenyző az élvonalban. A többi 80-as: Frederiksson, Kuznyecov, Alley, Macquet és Frost mellett otthon bizonyára kitesz magáért a 79-en felüli olasz Carlo Lievore.

Végül néhány szót a kalapácsvetésről. Az eddigi eredmények szerint Connolly és Rugyenkov között dőlhet el az elsőség. Ha Zsivótzky Gyula tovább javul, nem játszik majd alárendelt szerepet.

A női vágta-számokban a hagyományoknak megfelelően ausztrál sikereket várnak a szakemberek. Betty Cuthbert a háromszoros melbourne-i aranyérmes még mindig nagyon jó, de vannak újabb tehetségeik is az ausztráloknak. 800-on Liszenko, Jermolajeva és az angol Jordan végezhet az élen.

Gáton a tavalyi eredmények alapján Kopp, Birkemeyer, Vaszipova, Szafronova és Jeliszejeva között dől el a verseny.

Magasugrásban a 184-es Balás Jolanda az esélyes. Mögötte a szovjet Csencsik és a kínai Cseng Feng-jung nyerhet érmet.

Távolugrásban Bignal, idén feltűnt angol reménység, a szovjet Szafronova, a védő lengyel Krzesinka-Dunska és a német Scheller lehet a végküzdelemben.

A dobó számok esélyesei a szovjet versenyzőnők. Súlyban Tamara Press közel egy méterrel jobb ellenfeleinél. Diszkoszban is ő jár az élen, bár itt a németek (Hausmann és Schuch), továbbá a rutinos Ponomarjova veszélyes ellenfélnek számítanak.

Gerelyhajításban Zalogaitite, Ozolina és Sasztitko a legjobb. A lengyel remények letéteményese itt Figwerowa, de ott lesz Dana Zatopkova is, aki már EB-n és olimpián egyaránt aranyérmet szerzett.

A 4×100-as váltó az ausztrál, a német, a szovjet és az angol csapat között dőlhet el.

Ezzel be is fejeztük olimpiai atlétikai szemléinket, Tavalyi eredmények alapján ismertettük az esélyeseket. De még majd nyolc hónap hátra van. Nagy idő ez. Közben régiek mennek, újak jönnek... Sokan kihagyták az 1959-es évet, pihentek, erőt gyűjtöttek. Már csak azért sem helyes a jelenlegi erőlistából kiindulni. Hiszen nem „íratkozott fel" reá például Elliott sem, Pirie sem. Végül pedig szerencse is kell ahhoz, hogy a jól időzített forma mellett minden más is egybevágjon...

**Képessy József**



Galina Popova jelenleg a Szovjetunió leggyorsabb női futója, s ezzel egyben első számú olimpiai esélyes is

**Martin Laurer egyik gyakorlata edzésben... ezzel akár cirkuszi artistának is elmehetne!**



6783 H. Connolly (Egy. Áll.)
6597 B. Asplund (Szovjetunió)
6572 Zsivótzky Gy. (magyar)
6561 T. Rut (lengyel)
6495 M. Ellis (Nagy-Brit.)
6483 F. Tkacsov (Szovjetunió)
6420 J. Nyikulin (Szovjetunió)

**Tízesverseny**

8357 Vaszilij Kuznyecov (Szovjetunió)
7955 M. Lauer (NSZK)
7835 Jang Csuan-kuang (Tajvan)
7598 D. Edström (Egy. Áll.)
7528 J. Kutenko (Szovjetunió)
7293 W. Tschudi (Svájc)

**Nők:**

**100 m**

11,4 G. Popova (Szovjetunió)
11,5 G. Birkemeyer (NDK)
M. Itkina (Szovjetunió)
N. Poljavova (Szovjetunió)
G. Leone (olasz)
11,6 R. Scott (Ausztrália)
A. Biechl (NSZK)
V. Krepkina (Szovjetunió)
V. Markussen (dán)
Csiang Ju-ming (Kínai Népközt.)

**200 m**

23,4* E. Cuthbert (Ausztrália)
23,4 L. Williams (Egy. Áll.)
23,6 I. Daniels (Egy. Áll.)
G. Birkemeyer (NDK)
23,7 M. Itkina (Szovjetunió)
23,8* N. Boyle (Ausztrália)
G. Leone (olasz)
(201,17 m)

**800 m**

2:06,2 L. Liszenko (Szovjetunió)
2:06,8 J. Jermolajeva (Szovjetunió)
2:07,2 D. Levicska (Szovjetunió)
2:07,3 L. Janvarjeva (Szovjetunió)
2:07,3 J. Jordan (Nagy-Brit.)

**80 m gátfutás**

10,6 G. Birkemeyer (NDK)
10,8 Z. Kopp (NSZK)
I. Press (Szovjetunió)
A. Vaszipova (Szovjetunió)
Z. Szafronova (Szovjetunió)
N. Jeliszejeva (Szovjetunió)

**Magasugrás**

184 I. Balas (román)
178 T. Csencsik (Szovjetunió)
173 V. Ballod (Szovjetunió)
Cseng Feng-jung (Kínai Népközt.)
173 M. Mason (Ausztrália)

**Távolugrás**

627 V. Saprunova (Szovjetunió)
622 G. Scheller (NSZK)
620 M. Bignal (Nagy-Brit.)
Z. Kopp (NSZK)
T. Frolova (Szovjetunió)

**Súlylökés**

1725 T. Press (Szovjetunió)
1628 J. Lüttke (NDK)
1619 L. Zsdanova (Szovjetunió)
1595 M. Kuznyecova (Szovjetunió)
1590 L. Szivcova (Szovjetunió)
1579 T. Tiskevics (Szovjetunió)

**Diszkoszvetés**

5580 T. Press (Szovjetunió)
5570 H. Hausmann (NSZK)
5521 N. Ponomarjova (Szovjetunió)
5501 I. Schuch (NDK)
5327 L. Tugusi (Szovjetunió)
5323 J. Kuznyecova (Szovjetunió)

**Gerelyhajítás**

5537 B. Zalogaitite (Szovjetunió)
5516 E. Ozolina (Szovjetunió)
5433 A. Sasztitko (Szovjetunió)
5413 U. Figwerowa (lengyel)
5409 D. Zátopková (csehszlovák)
5378 V. Peskova (csehszlovák)



Sportoló fiatalok felvonulása az ünnepi évfordulón



Az első labdarúgó válogató mérkőzés részvevői

# A sport új útjai Guineában

A magyar sportszakemberek hét főnyi küldöttsége a guineai-magyar kulturális egyezmény keretében, a Magyar Testnevelési és Sport Tanács megbízásából 1959 szeptember 25-én érkezett meg a Guineai Köztársaságba, s ott 18 hónapos sportoktatói tevékenységet fejtett ki. A delegáció munkájáról *Kincses Ferenc* testnevelő tanár, a küldöttség tagja az alábbiakban számol be:

Guinea vezetői a testnevelésnek és a sportnak nagy jelentőséget tulajdonítanak népük nevelésében, erejének, egészségügyi szintjének fejlesztésében. A mi feladatunk szakemberek képzése és a szervezésben való segédkezés. A sportszervezést a guineai ifjúsági szervezet, a JRDA (Jeunesse de Rassenblement Demokratique Africain) indította meg. Ez a szervezet a Guineai Demokrata Párt ifjúsági szárnyaként ez év márciusában alakult meg. Április 7-én a labdarúgószövetség alakult meg, majd október 7-én a kosárlabda-, október 8-án a röplabda és október 10-én az atlétikai szövetség. Szervezés alatt áll a kerékpár-, a cselgáncs-, az ökölvívó- és úszószövetség. Úzik az asztaliteniszt, a kispályás kézilabdát és a teniszt, valamint a népi kajakozást is, ezeknek azonban szövetségük még nincs. A megalakult szövetségek nagy munkába fogtak. Most folyik a ligák (alszövetségek) kiépítése. Az országban összesen 43 helyen valamenyi sportágban a JRDA, illetve a párt alközpontjának megfelelően alakítanak alszövetséget.

A csapatok megalakítására a főváros labdarúgóit a guineai rádió is mozgósította. A különböző tájékoztató jellegű beszédek után megalakították a város egy tucatnyi csapatát. Hasonló módon a röplabda- és a kosárlabda csapatokat is Conakryban. Érdekes az itteni korcsoport-beosztás: ifjúságiak 14—17, utánpótlásba tartozók 18—25 éves korig.

A csapatok szervezése természetesen tovább folyik. Azokat a fiatalokat például, akik nézőként jelennek meg röplabda edzéseimen és kedvet kapnak a sportoláshoz, a szövetség vezetője beosztja újabb csapatokba. A kezdeti 4 csapat után így most már 7 utánpótlás csapatom van.

A nők sportja is alakulóban van. A fővárosban összesen 2 labdarúgó-, 3 röplabda-, 1 atlétikai és 6 kosárlabda-pálya van. A kosár- és röplabda pályák talaja beton s így az óriási felhőszakadások sem ártanak neki. A két labdarúgó-pálya talaja sem hasonlít a Népstadion gyepszőnyegéhez, az atlétikai pályán pedig nem lehet szögescipőt használni. A két kapufára mérkőzések alkalmával hálót raknak. A rendezők pálmaágakkal tartják vissza a pályára betóduló közönséget. Nemrég érkeztek meg a magyar sportszerek.

A kosárlabdázáshoz nagy itt a kedv. Október 28-án, szombaton „afrikai" napsütésben a magyar kolónia válogatottja (Csopaki, Kincses, Püspöky, Csanádi, Komáromi — csere László István — összeállításban) 2 × 15 perces mérkőzés keretében mérkőzött meg a főváros válogatottjával. A mérkőzést 41 : 34 arányban elvesztettük.

A fejlődés teljes biztosítéka: a játékosok kibontakozó tehetsége, ereje, sportszeretete, tanulnivágyása, a vezetők és a közönség lelkesedése.

A sport népszerűségére jellemző az ország függetlenségének első évfordulója alkalmával, október 3-án rendezett labdarúgó-mérkőzés. Ekkor Conakry „A" és „B" válogatottja mérkőzött. Kezdés előtt a két csapat tagjait hangszórón keresztül bemutatták a közönségnek, majd Secou Touré miniszterelnök üdvözölte a játékosokat. Amikor egyik csapat gólt rúgott, a góllövő tiszteletére a zenekar indulót játszott, s közben a mintegy 5000 főnyi közönség ünnepelte őket. Ez a jelenet nyolcszor ismétlődött meg, mert az „A" válogatott 5 : 3-ra győzött (3 gól tizenegyesből esett). Az a játékos, aki nagyot, „egészségeset" rúgott, vagy jól cselezett, mindig nagy tapsot kapott.

## A sportjátékok szakaszos edzésének továbbfejlesztése

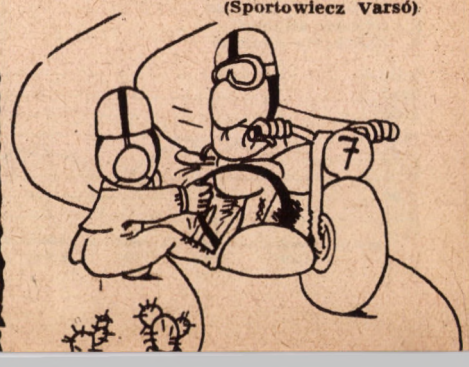
*A. Lehnert* az NDK-ban megjelenő Theorie und Praxis der Körperkultur c. testneveléstudományos folyóirat tavalyi 9. számában hozzászól a sportjátékok szakaszos edzésének kérdéséhez.

Az általános elv az, írja, hogy az erőnléti gyakorlatokat minden további nélkül fel lehet használni a szakaszos edzésben, a technikai és taktikai megoldásokból azonban csak azokat, amelyeket a játékosok már kellően beidegeztek.

Egy-egy labdarúgó játékos 60—70 rajtolást és rövid vágtát végez a 90 perces mérkőzés alatt, írja *Lehnert*, s ezeket csak úgy hajthatja megfelelően végre, ha kellően edzett. A szakaszos edzésmódszer jó segítség ebben az edzésben. A rajtokat és rövid vágtákat a játékosok teljesítő képességének megfelelően kell elosztani, a „gyümölcsöző szüneteket" pedig a szükségletnek megfelelően megállapítani. Ahogy növekszik a játékosok teherbíró képessége, a rajtolások számát emeli az edző, a szünetek időtartamát pedig csökkenti.

A sportjátékokban azonban *a terhelések nem szabályos időközökben követik egymást.* A rajtolások és a vágták sem... Ajánlatos tehát megfelelő edzettségi állapot elérése után a „szabálytalan szakaszok" alkalmazására rátérni. A játék jellegének megfelelően edzésben is adjunk időnként legnagyobb megterheléseket a szükségesnél rövidebb pihenő szünettel. Hozzá kell az ilyesmihez is szoktatni a játékosok szervezetét, mert — játék közben is előfordul.

Az edzésben a figyelemnek mindenre ki kell terjednie...
(Sportowiecz Varsó)



# Sífutók felkészülése 9 száraz és 3 havas hónapon át

A sífutásnak nálunk már több évtizedes hagyománya van, sőt itt-ott nemzetközi sikereket is arattunk, de edzésmódszere mégsem kristályosodott ki. Hiba, hogy kevés szakemberünk foglalkozik behatóan ennek kérdéseivel, no meg az is, hogy az északi országok sífutóinak tapasztalatai nem ültethetők át minden további nélkül. Nálunk hosszú a tél, nálunk általában 3 havas hónapra lehet számítani. A mi felkészülési módszerünknek tehát ehhez kell idomulnia.

Hogyan készüljön a sífutó a 9 száraz hónapban, mit csináljon a 3 havas hónapon át — erre igyekszem választ adni ebben a cikkben.

A havas időszak után, általában március 31-től május 15-ig tart az átmeneti időszak, utána megkezdődik a „száraz alapozás", s ez folyik november 15-ig, majd egy hónapon át tart a „száraz formábahozás". Ha december közepén megjön a havazás, akkor elkezdődhet a havas alapozó, majd formábahozó időszak. Ez általában január végéig tart. Február és március a formábantartás, a versenyzés időszaka.

Régebben nyáron teljes pihenőt tartottak a sífutók, legfeljebb játékok, játékos mozgások szerepeltek a versenyzők műsorában. (Azok sem eléggé tervszerűen.) A száraz alapozást általában szeptember közepén vagy végén kezdték meg. Már egy ideje *egész éven át folyik* a sífutók edzése is, általánosan elfogadott a négyidőszakos edzésmódszer.

## A „SZÁRAZ" IDŐSZAK EDZÉSEI

Az átmeneti időszakban kerékpároznak, sportjátékokat játszanak, úsznak, eveznek a sífutók és hetenként kétszer erdei futóedzést tartanak.

Az alapozó időszakban az edzésmunka hasonlatos ahhoz, amit a hosszútávfutók végeznek. Ez általában ismert, tehát nem részletezem. Azonban soha, egyetlen pillanatra sem szabad megfeledkezni arról, hogy nem hosszútávfutókat, hanem sífutókat készítünk fel, tehát a gyakorlatoknak, a különféle mozgásoknak, futásoknak ezek erősségének, beosztásának olyanoknak kell lenniök, amelyek kellő előkészületet jelentenek a sífutáshoz.

Milyen például egy férfi sífutó megterhelése a legrövidebb távú egyéni számban, a 15 km-es futásban?

Táv közben egyenesek, fel- és lefelé futások váltakoznak. Még a legjobban viaszolt léccel is jelentős megerőltetés a felfelé futás. De azután minden megváltozik, mert lesiklás, hirtelen fékezések, irányváltoztatások következnek, esetleg átlépés után egy egyenes vagy lankás „lefelé", ahol diagonál- vagy páros botmunka szükséges. (Lásd a változatos terepre példának a Squaw Valley-i olimpia 15 km-es versenyének szintrajzát.)

Előfordul, hogy a terep tizenötször-húsznál változik meg egy ilyen aránylag rövid versenytávon is. Az igénybevétel tehát erősen szakaszos.

Minderre a nagy igénybevételre tervszerűen fel kell készíteni a sífutókat. Ennek megfelelő gyakorlatokat kell kiválasztani, s ennek megfelelően kell végeztetni azokat. Szükség van általános erősítésre, de különleges izomerősítésre is. Ezeket szolgálják a kézisúlyzókkal és homokzsákokkal végzendő célgimnasztikai gyakorlatok, s ezt szolgálja a különleges súlyemelés is. A futómozgás kialakítása és fejlesztése atlétikai pályán és hegyi terepen történik. Az alapozás egy heti munkájában 2 gyorsasági, 2 szakaszosan változó és 1—1 általánosan erősítő, illetőleg változatos edzésnap van. A gyorsasági munka 50—200 m-es távokon történik, a szakaszos távok 200 m és 5 km között váltakoznak (s az iramuk is változó), az edzések tartama 40 perctől 3 óráig terjedhet.

*Sífutásban igen jól alkalmazható az interval- és az iramjáték (fartlek) edzésmódszer.* Nézzük, hogyan végeztethetjük kellő bemelegítő futás és lazító gimnasztika után a sajátos „hegyi munkát". Mintegy 600—800 méteren át (25—40 m szintkülönbségű hegyi lejtőn) a sífutás mozgását utánzó sílépés felfelé, majd lapos vagy lankás részen 6—10 könnyed, lazító 100 m, utána 50—80 m-es távolságon (ugyanezen felfelé) „hegyvágtát" futunk, kétszer-háromszor egymás után. A lefeléket könnyen, dzsoggolva futtatjuk. A hegyvágta után 200—400 m-es tempófutásokat iktatunk be. A változatos terep és a változatos gyakorlatok erősen fejlesztik az állóképességet, hozzászoktatnak az iramváltoztatáshoz és a rövid pihenőidők kihasználásához. Legjobb sífutóink az ilyen hegyi edzéseken (amelyeket november hónapban a hegyremenetek alkalmával bottal végzünk) 10—16 km-t tesznek meg a bemelegítő és levezető mozgáson kívül.

## KÜLÖNLEGES GYAKORLATOK

Az izomzat és az izületek megerősítésére különféle gyakorlatokat alkalmaznak a sífutók. Ilyen például a *mackó ritmusjárás*, valamint az úgynevezett ritmusugrás. 400—500 m-es hegymenetben közepesen hajlított térddel, erősen előrehajló felsőtesttel talpról ellépő gyaloglómozgást végzünk, a kéz és a láb átlósan lendül. Ez a mackó járás.

*A ritmus ugrást* rendszerint 200—400 m-es távon alkalmazzuk. Az indiántánc mozgáshoz hasonlít, csak a mozgás nem felfelé, hanem előre irányul. A térdet csípőmagasságig, a kart mindig vállmagasságig lendítjük. A talpról való elrugaszkodás erőteljes.

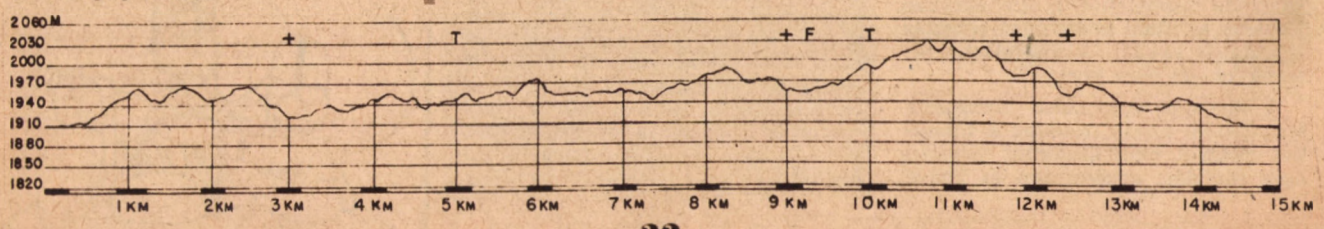
Ezeket a mozgásokat — hegymeneteket — később bottal végezzük. (A bottal végzett edzéshez a felső test, a kar- és vállizmokat elő kell készíteni.)

A sífutónak a hegymenet alkalmával azonban nemcsak az emelkedő leküzdéséhez, hanem a rendkívül változó légzésritmushoz is hozzá kell szoknia. A mozgásritmus általában változó és változó természetesen *a légzésritmus* is. Száraz edzés közben a hegymenetek és az utána mozgás alkalmával megközelítően vagy teljesen hasonló lehet a légzés, de pihenő vagy lazító szakaszok és az úgynevezett reflexmozgások alkalmával a szükségestől eltér. Ezen segít viszont az intervall-módszer alkalmazása.

Ezek a hegymeneti munkák egyrészt a fizikai erőt, másrészt a szervezeti erőt fejlesztik. Ám olyan nagy terhelést jelentenek, hogy napi két edzést számítva a heti 12—13 edzésből legfeljebb 3 lehet ilyen. A további edzéseken végzett terepfutásokon is szerepelnek kisebb-nagyobb emelkedők, de ezek csak változatosságot nyújtanak és a terephez szoktatnak, túlnagy megterhelést nem jelentenek. A tempófutás és gyorsasági munka a megfelelő iramgyorsaság biztosításán túl szolgálja a hegyme-

Az olimpiai sífutó pálya terep-vonulata az északi összetett versenyben

T : távbeszélő állomás
F : frissítő állomás
+: elsősegély állomás



netek által kötötté, merevvé vált izomzat kilazítását is. Megfelelően előkészített versenyzőknél ezek a futások a napi 2—30 km-t is elérhetik.

Rendkívüli módon befolyásolja az edzéseket *az időjárás*: a csúszós, vagy kőkeményre fagyott föld, a hónélküli zúzmarás falevelek, a korai sötétedés, a látási viszonyokat erősen zavaró köd. Az őszi és a koratéli hónapokban talán egyetlen sportág versenyzői sem küzdenek annyit az időjárással, mint a sífutók, akiknek sok esetben zuhogó esőben vagy havas esőben kell az edzéseket végezniök. Semi esetre sem szabad kihagyni ezeket a napokat. Ezek szoktatnak a zord időjáráshoz, a magában bízó és magát ismerő versenyzőt ezek alakítják ki.

A sífutás olyan sportág, amelyben a versenyző csak a legritkább esetben folytathat taktikai versenyt, hiszen félpercenként vagy percenként ugyanabban a nyomban indítják el a versenyzőket. Tehát — teljesítményre, eredményre kell mennie. A havas munka megkezdéséig a versenyzőt annyira elő kell készítenünk, hogy megfelelő sítechnikai gyakorlatok 10—14 napos havon való végzése után, majd újabb 10—14 nap havas munkával a versenyző versenybeállítható legyen, azaz: „száraz" formáját töretlenül át tudja vinni „havasra".

## MILYEN LEGYEN A „HAVAS" ELŐKÉSZÜLET ?

Nem kívánom tárgyalni a futás különböző módját, a páros lépést, az egyes lépést, a különböző ellépéseket, lényegében csak a diagonális mozgással, mint edzés- és versenymozgással foglalkozom. Ezt használja legtöbbször a sífutó versenyzés és edzés közben egyaránt, s ha a páros botozás és a diagonális mozgás egyeztetését, ritmusos váltását, a saját ritmushoz való alkalmazását s a viaszolást ismeri és jól használja fel a versenyző, megfelelő lesikló készség esetén már sífutónak mondható.

*A diagonális mozgás* lényege az, hogy az ellenkező kar és ellenkező láb lökő ereje egyidőben hat és idézi elő a léc csúszását, a versenyző előrehaladását. Fontos, hogy ezek az erők csak nagyon rövid ideig hassanak, s a csúszás alatt lazítson a versenyző, de mozgása mégis folyamatos maradjon. Rendkívül gazdaságossá teszi a mozgást, ha csúszásba a csípő és a medence vízszintes irányba történő „ráfordítását" is alkalmazzuk, mert ezzel a léc csúszását meghosszabbítjuk. Ennek a körmozgásnak azonban semmi szín alatt nem szabad maga után vonni a törzs vagy váll elfordítását is, mert a versenyző egyensúlyi helyzetéből kileng, s ez már káros hatású.

A másik egyszerű mozgás, az úgynevezett *páros botozás*, amikor a két bot együttes használatával a kar, a vállak a felsőtest erejét — lépés közben vagy lépés nélkül — használjuk az előrehaladásra. Az egyensúly biztosítására is használjuk, irányváltoztatások esetén.



Egész röviden, de beszélnem kell arról is, hogy nemcsak a test ereje és állóképessége befolyásolja az előrehaladást, hanem a hó és a viaszolás minősége is. Tehát *a csúszás hossza az ellépés erősségétől, a hó minőségétől, a megfelelő léctartástól és a viaszolástól függ.*

Írtam arról, hogy maga a sífutás különböző szakaszokhoz, a terephez való alkalmazkodásból áll. Az edzésekre ezeket a terepszakaszokat a legkülönbözőbb módon állíthatjuk össze, de arra mindig gondolni kell, hogy a legfáradságosabb edzés alkalmával is biztosítva legyen a versenyző egyensúlyi és technikai készsége. A mindennapos kötelező technikai gyakorlatok mellett a laposon és emelkedőn való futások minden esetben résztávosan s hetenként egyszer, legfeljebb kétszer, váltakozó futás-szerűen alkossák a sífutó edzését. A mozgás megfelelő ellenőrzése, mérhetősége csak megfelelően előkészített edzőpályák alapján biztosítható.

Laza, nyomnélküli hóban megfelelő edzést folytatni nem lehet, de ugyanez vonatkozik a nyomnélküli jégre, vagy erősen vizes, nyomnélküli hóra is. Csak kellően előkészített edzőpályán lehet megfelelő résztávos mozgásokat végeztetni. A pálya a legkülönbözőbb technikai gyakorlatok végzésére alkalmas legyen, úgynevezett hegymenti (steig) edzés alkalmazásánál is. Nagyon beváltak a nyolcas, a lóhere vagy legyező alakú pályák. A különböző tudású versenyzők így jól ellenőrizhetők, edzésgyakorlataik (a pihenő és tempószakaszok, vagy gyorsasági és pihenőszakaszok) mérhetők és ellenőrizhetők. A pihenőszakaszok természetesen változók, a tereptől függően.

## ÚJFAJTA GYORSASÁGI GYAKORLAT

Néhány év óta „laposan" végzett gyorsasági munkával is próbálkozunk. Azt vizsgáljuk, hogy az így kifejtett sígyorsaság fejleszti-e egyben a hegymeneti futás gyorsaságát is. A próbálkozások egyeseknél meglepően jó eredménnyel jártak. Hasonló tapasztalatokról olvashatunk a TTT Szakirodalmi Tájékoztatójában is, különböző külföldi szerzőktől. Csak 30—50 méterek gyors megfutásánál alkalmazható, különösen mély porhóban, az atlétikai repülőhöz hasonlóan futva. A lécvezetésre, a botmunkára, a síritmusra nagyon jó befolyással van, s rendkívüli mértékben javítja a sí-biztonságot is. Az intervall edzés közben a 2—10 perces, versenytempónál erősebb, iramú futások között könnyebb mozgást alkalmazunk. Ezeket sok esetben mérjük is. Ez a lassúbb, könnyebb mozgás ne tartson tovább 3 percnél.

*Dr. Vincze László*

---

BULGÁRIÁBAN tavaly már több, mint 100 000 dolgozó vett részt üzemi felfrissítő és kiegyenlítő testnevelésben. A szófiai Testnevelési Főiskola hallgatói tavaly nyáron 46 üzemben és vállalatban vezették be az üzemi testnevelést, és tanítottak be irányítására arra alkalmas dolgozókat.

•

EZT ÉRDEMES TŐLÜK MEGTANULNI! — Ez a címe V. Antonov az amerikai Harlem Globetrotters profi kosárlabdacsapat játékáról szóló értékelésének a Szportyivnije igri tavalyi 9. számában. A szerző ismerteti azokat a technikai és taktikai megoldásokat, amelyeket ezek a kiváló néger játékosok bemutattak mérkőzéseiken.

*Mivel foglalkoznak* **A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?**

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 10. sz.**

**J. Lenz:** Az 1959. évi kenuszlalom és vadvízi versenyek világbajnokságának értékelése. **G. Oelschläger:** Az asztalitenisz nemzetközi teljesítményszintje. **B. Bartusek:** A mélyrajt problémájáról. **G. Buchmann:** A „tornázás alapiskolázásáról". **A. N. Vorobjev:** Gondolatok a kétkarú nyomásnál előforduló eszméletlenségi állapotról. **G. Schellbach:** Filmnegatívok és az edzés. **E. Haufe:** Edzés tájékozódó futásban. **Dr. F. Reichert:** Sífutók edzésének szakaszosítása. **G. Lunze:** A csoportos gimnasztika osztályozása. **Dr. G. Stiehler:** A sportjátékok taktikájához.

*

**Vaproszi na Fizicseszkata Kultura, 1959. 10. sz.**

**K. Borov:** Testnevelés és sport Csehszlovákiában. **Dr. J. Simon:** Testnevelés és sport a Német Demokratikus Köztársaságban. **Dr. Z. Sprinar:** Testnevelés a mai Franciaországban. **V. Temkov:** A szabaddobás pontossága kosárlabdázásban. **G. N. Speranszki:** A testkultúra és a gyermekgyógyászat. **Dr. B. Janev:** Az edzés. **I. Panajotov:** A testnevelők feladata az új iskolai évben. **K. Meranzov:** Tömegtestnevelés. **Z. Drajeva:** Az úttörőcsoportok testnevelési munkája. **A. Gesev:** Testnevelési típusórák. **T. Csakarov:** 13—15 éves tanulók röplabdáztatása.

*

**Revue de l'Education Physique 1959. 187. és 188. sz.**

**M. Verhaegen:** A sportbeli erőkifejtésre való funkcionális alkalmasság mérése. **Delsarte-Godin:** Női esztétika. **D'Oliveira:** A testnevelési óra néhány szempontja. **E. Crenier:** A testnevelés helye a műszaki oktatás tanrendjében. **Delsarte—Godin:** A férfi és nő anatómiai összehasonlítása. **Falize—Bader:** A „Tetragon"-ban tanított népi táncok. **W. Julin:** A testnevelés tanítása Liege városi iskoláiban. **W. Julin:** Testnevelési óratervek.

*

**Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1959. 10. sz.**

**Skoljnyikov:** Szélesköru önállóságot a munkában. **Pocelujev:** Funkcionális aszimmetria és testtartás. **Szamohin:** A légzés testgyakorlás közben. **Dzsaparidze:** Az iskolai óra megszervezése. **Jananyisz:** A testgyakorlási óra általános fejlesztő gyakorlatai. **Gladysev:** A testnevelési óra sajátosságai az általános gyermek-tornaszer alkalmazásakor. **Glusak:** Táncoktatás a testnevelési órán. **Nasztaljenko:** A sportkör nevel. **Krakovjak:** Az iskolás sportoló napi életrendje. **Jankelevics:** Az I—II. osztályú tanulók reggeli tornája. **Sljapin:** Alapvető akrobatikus elemek. **Kovaljev:** Példás tornaszünetek. Síléckészítés. Sport- és tornaszereknek tereptárgyakhoz való erősítése. A távolugrógödör elkészítése.

*

**Körpererziehung, 1959. 10. sz.**

10 éves a Német Demokratikus Köztársaság — 10 éves a testkultúra felfelé törő fejlődése. **R. Stemmler—G. Thiess:** Iskolások atlétikai teljesítményei és az izomerő. **L. Köhler:** Gyermekek és ifjúságiak őszi előkészítése síelésre. **E. Benien:** Az úttörőszervezetet és az ifjúsági szövetséget teljes mértékben be kell vonni a nevelés össz-folyamatába. **F. Weinhold:** Az önkéntes sporttevékenység alkatrésze a társadalmilag hasznos munkának.

*

**Die Leibeserziehung, 1959. 10. sz.**

**U. Popplow:** A testgyakorlás őstörténetének feladatai és célja. **H. Nattkämper:** Svéd gimnasztika — ma. **Dr. N. Kurelic:** A jugoszláv nyolcosztályos általános iskola új tantervének sportbeli alkatelemei. **F. K. Mathys:** A svájci nemzeti játékok történetéhez. **Dr. E. Mehl:** Szudétanémet tornászmozgalom — adalék a német torna történetéhez. **M. Barsekov:** Norvég szakirodalom. **E. Wolf:** A Kiel-i egyetem sportotthonának felavatása. **I. Heuser:** Ügyességi gyakorlatok karikával és bottal. **J. Kreutz:** Futball-labda a bűvös zsinóron. **K. Ulrich:** A krikett nálunk.

*

**Sport (Brüsszel), 1959. 8. sz.**

**L. Leillie:** A rövidtávfutás **T. Nett:** A 110 m gátfutás. **B. Sulc:** A tonna Csehszlovákiában. **F. van den Bosche:** A sportorvosi ellenőrzés Belgiumban. **G. Acke:** Leányok kosárlabdázásának alapvető technikája. **L. Fauconnier:** Modern technikát az atlétikában: rúdugrás. **A. Diegenant:** Kosárlabda taktikai elemek. **G. Oosterlynck:** A Nemzeti Testnevelési és Sportintézet sporttáborai. **F. Wilt:** Bill Woodhouse edzése.

*

(A TTKI kiadásában kéthavonként megjelenő Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató számonként mintegy 300 szaktanulmányt részletesen ismertet. Találhatók a TSB-k, KISZ-szervezetek, iskolák stb. könyvtáraiban.)

# *Hónapról hónapra*

## Az értelmező szótár sportszavai

A Magyar Nyelv Értelmező Szótárának első kötete néhány héttel ezelőtt jelent meg. Tájékoztatójában többek között ez olvasható:

*„... A XIX. századi nemzeti klasszikusok nyelvének, valamint a XX. századi beszélt és írott magyar köznyelvnek a szókincse azonban olyan gazdag, hogy a szótár korlátozott terjedelme miatt bizonyos válogatásra volt szükség ..."*

Bizonyos válogatásra szükség volt, ez érthető. Szó sem lehetett arról, hogy valamennyi sportkifejezés bekerülhessen az értelmező szótárba, legfeljebb a legismertebbek, a beszédben és írásban leggyakrabban előfordulók.

Mivel *a labdarúgás* a legnépszerűbb sportágunk, ennek szavai szerepelnek leggyakrabban a mindennapi beszédben, érthető, hogy az ÉrtSz. sportszavainak zöme ebből a sportjátékból való.

Az azonban már nem enyire érthető, hogy *szerepel* például benne az alapvonal, a beadás, a befejelés, a bombáz, a büntető, a büntetőrúgás, a csatár, a csatársor, a csatárjáték, sőt még a „vagy a labda, vagy a baba" kifejezés is,

de *nem szerepel* a balhátvéd, a balfedezet, a balösszekötő, a balszélső, a csüdrúgás stb.

A többi sportág legismertebb szakkifejezései általában *megtalálhatók* az ÉrtSz-ban. Például: akrobata, állóképesség, állórajt, állóvíz, atlétika, atlétizál, bak, bakugrás, befutó, billenés, bordásfal, bukfenc, célbíró, céllövés, céllövészet, céllövő, cigánykerék, csapatjáték, csapatkapitány, diszkosz, dísztorna, dobókör,

de *hiányoznak* ilyen gyakran használt szavak:

acélszalag, „béka"-helyzet, bob, büntetőpont, célgimnasztika, csavarszaltó, csatornaátúszás, cseresor, delfin-ugrás, dingi, díszpálya, dobószám stb.

Ime, *még néhány hiányosság*, összehasonlító formában:

Ha a *balkezes* szó benne van a szótárban, miért nincs a *ballábas* is?

Ha a *balegyenes* szerepel benne, miért hiányzik az ökölvívásban legalább olyan fontos és gyakori *balhorog*?

Helyes, hogy felvették az *átjátszik* és az *átjátszás* szót, de a hasonlóértelmű *átad* és *átadás* szó, ami pedig gyakrabban használt, miért hiányzik?

Ha van benne *asztalitenisz*, miért nincs *asztaliteniszező*?

És miért csak az *akrobata* szerepel, miért hagyták el az *akrobatikát*?

Ha a *cselgáncsozónak* jutott hely, miért nem jutott a *cselgáncszók* szónak?

Ha bekerült a *célszalag*„ miért maradt ki a *céloszlop* és a *célvonal*?

Nem kifogásoljuk, hogy bevették a *célfotó* szót, de miért nincs benne az atlétikai körökben ennél gyakrabban használt és a sportszótárban is szereplő *célfénykép*?

Szerepel ebben az első kötetben a *doppingol*, de miért nem szerepel a *dopping* és a *doppingszer*, főleg pedig ezek magyar megfelelője, az *ajz*, az *ajzás* és az *ajzószer*?

Még tehetnénk néhány ilyesféle összehasonlítást, de talán ennyi is elég annak jelzésére, hogy az első kötet sportszavainak kiválogatása meglehetősen egyenetlen. Nem ártott volna a kiválogatást végzőknek egy kis szakmai segítség. No, talán majd a legközelebbi kötetek készítésekor!

*P. J.*

# Újabb törekvések a csehszlovák iskolai testnevelésben

A felnövekvő nemzedék nevelése során iskoláinkra döntő feladat hárul. Feladata, hogy megadja az ifjúságnak a gazdag anyagi és kulturális élet igazi alapját, új minőségű műveltséget nyújtson az ifjúságnak, ami felkészíti mind a minőségi fizikai munkára, mind a további tanulmányokra. Ezért jellemzi új iskolánkat, hogy *szoros kapcsolatban áll az élettel és a termelőmunkával.*

Az ifjúság számára is állandóan úgy csökken a mozgás és a testi megterhelés, ahogy fejlődnek a termelési viszonyok, fejlődnek és elterjednek a szállítóeszközök, fejlődik a hírközlés technikája és mechanizálódnak a házimunkák is. Ez kedvezőtlen hatással lehet mind a központi idegrendszerre, a mozgási és vérkeringési szervekre, mind pedig a gyermek érzelmi életére, erkölcsi és akarati tulajdonságai fejlődésére. Az utóbbi években az életszínvonal emelkedése miatt a gyermekek átlagos testmagassága és testsúlya növekedett, de az általános testi adottságok és teljesítőképességek süllyedtek. A gyerekek ezen növekedési és fejlődési aránytalanságait, amelyeket főleg a kevés mozgás idéz elő, ki kell küszöbölni. Erősítsük a munkára való nevelést, különösen pedig a *testnevelést.* A gyermek szervezetének megerősítése és funkcióinak rendszeres serkentése legerőteljesebb formában *a testnevelésre hárul.*

A gyermekek napi-, heti- és évi életrendjében álljon tehát elegendő idő rendelkezésre az iskolai és iskolánkívüli testnevelés számára, és biztosítsuk az ifjúság testnevelésével kapcsolatos személyi és anyagi feltételeket.

Az ifjúság testnevelésének megerősítése azt jelenti, hogy minőségileg jobbá kell tenni mindkét funkcióját: a sokoldalú fejlesztő-, valamint az ellensúlyozó funkcióját.

*A testnevelés fejlesztő funkcióján* a tanulók testi és erkölcsi fejlődésébe való rendszeres beavatkozást értjük. Különösképpen beleértjük ebbe az alkalmazott gyakorlatok és játékok rendszerével, a szükséges mozgási, higiéniai és társadalmi szokások és készségek kinevelésével, a szükséges ismeretek megadásával kapcsolatos funkciót. Mindez a mozgási-, erkölcsi- és akarati képességek bizonyos fejlődésében jut kifejezésre.

*A testnevelés ellensúlyozó funkcióját* mindenekelőtt a tanulók egyéni életrendjébe kellő időben történő beavatkozásban látjuk. Az ülő életmód kedvezőtlen következményeit vagy a termelő munkával járó egyoldalú megterhelést alkalmazott testgyakorlatokkal és játékokkal ellensúlyozzuk. Eközben szó van mind az anatómiai-fiziológiai, mind a szellemi-egészségügyi kiegyensúlyozottságáról.

Az ifjúság főbb testnevelési feladatainak új értelmezését így fejezhetjük ki:

1. A gyermekek és az ifjúság számára olyan életrendet kell teremtenünk, hogy a testnevelésre kellő gondot fordíthassanak szükségleteik és tetszésük szerint.

2. A gyermekek és az ifjúság testnevelési rendszerét úgy kell szabályoznunk, hogy a sokoldalú fejlesztés során a testnevelés töltse be fejlesztő és ellensúlyozó funkcióit.

Az iskola és az élet összekapcsolásának elvét az iskolai és iskolánkívüli testnevelés tartalmi egységesítésében keressük. Ezt a testnevelési tantervek következetes folyamatosságában látjuk, az iskola-előtti gyermekektől kezdve, egészen a főiskolai hallgatókig.

Az iskolai testnevelés tartalmát nagyjából az alapvető, az iskolánkívüli testnevelését pedig azzal a kibővített tananyaggal fejezzük ki, amely az alapvető tananyaghoz szervesen kapcsolódik. Ma célszerű az iskolai és iskolánkívüli testnevelési tanterv *egységes ifjúsági testnevelési tantervbe foglalása.*

A testnevelés *alapvető anyagának* tartjuk:

a) azokat a testgyakorlati ágakat, formákat és tevékenységeket, amelyek nélkülözhetetlenek az egészséges ember további mozgásfejlődésében és amelyeknek alapvető jelentőségük van a neveléssel és a gyakorlati élettel kapcsolatosan;

b) amelyek az életkorhoz szabottak és megfelelnek a tanulók átlagos testi és mozgásbeli felkészültségének;

c) amelyek az iskola egyéb átlagos feltételeihez alkalmazottak.

*Bővített tananyagnak* tartjuk a további testgyakorlati ágakat, formákat és tevékenységeket, amelyek az alapvető tananyag rendszerére épülnek. Kiválasztásuk során sokkal jobban kell alkalmazkodni a tanítványok személyi érdekeihez és a helyi feltételekhez.

Az összetett sportjelvényszerző mozgalom az alapvető, valamint a bővített tananyagra épül, ezért ez az iskolai és iskolánkívüli testnevelés ügye lesz.

A gyerekek és az ifjúság testnevelésének új koncepciója a testnevelés tantervének módosítását is szükségessé teszi.

1. Meg kell erősíteni a tananyagot, amely fejleszti az erőt, ügyességet, a kar és a kéz ügyességét és a csukló s ujjak finom koordinációját.

2. Hangsúlyoznunk kell azt a tananyagot, amelyet a szabadban gyakorolnak és ami edzi a tanulókat.

3. A statikus játékok helyett dinamikus, sok mozgásos játékokat vegyünk, különösen olyanokat, amelyek fejlesztik a cselekvőképességet és a gyors reakciót.

4. Jobban figyelembe kell venni a gyerekek életkori sajátosságait, több ritmikus játékokat és gyakorlatokat kell alkalmazni, valamint a 8. és 12. évfolyamhoz tartozó leányok fejlődési változásait (a tantervbe szervesen be kell iktatni a művészi torna előkészítő mozgásanyagát).

5. A bővített tananyagba be kell iktatni alkalmazott turisztika-elemeket is.

Az ifjúsági testnevelés új értelmezése mindenekelőtt a *munkamódszer megváltoztatásában* rejlik.

Kívánatos, hogy a testnevelés — a nevelés többi elemével összhangban — az életre neveljen kezdeményező, alkotó, önálló és szívós embereket, akik elszántan segítik majd gazdasági és kulturális fejlődésünk ütemét, akik felfedik a visszahúzó erőket és akadályokat, és harcolnak azok ellen. Ezt a célt nyilvánvalóan nem szolgálja *„a követelmények rendszere"* (parancs, teljesítmény), ami pedig az eddigi gyakorlatban túlsúlyban van. Ennek is megvannak az indokai, mégsem válhatnak az ifjúsági testnevelés általános módszerévé. Nem felel meg a gyerekeknek, különösen a fiatal embereknek, mert tompítja adottságaikat és képességeiket, a részvétel formalizmusához és formális feladatteljesítéshez vezet anélkül, hogy a tanítványokat mélyebben és tartósabban foglalkoztatná. Különösen az érdeklődést lekötő testnevelésben kell *alkotóbb és spontánabb módszereket választani.*

A vetélkedés módszere is fontos szerepet játszik.

A jó osztályozás aktivizálja még az alacsonyabb mozgásfejlettségű tanulókat is, s ez számukra mind egészségi, mind nevelési szempontból nagyon jelentős. Ezért ajánlatos a testnevelésben a tanuló előmenetelét elbírálni aszerint, hogy:

*a)* milyen az egész személyisége;

*b)* milyen az aktivitása, igyekezete, fellépése és fegyelme a testnevelési órákon;

*c)* milyenek az előrehaladásának megfelelő testi adottságai, teljesítményei, amelyeket az osztályozás időszakaszában elért;

*d)* milyen az iskolán kívüli érdeklődése és érvényesülése.

Szükséges a „normák szerinti objektív osztályozás" eltörlése.

Módszer szempontjából sor kerül

a gyermekekhez való közeledésre, azok szükségleteihez és érdeklődési körükhöz. Sor kerül a hatásos és produktív módszerre, amely élénkké, dinamikussá és tartósan vonzóvá teszi a testnevelést. A testnevelésből száműzzük mindazt, ami sablonossághoz, formalizmushoz és merevséghez vezet.

Ezekkel a kérdésekkel szorosan összefügg a *testnevelési tanárok felkészítése.*

Most dolgozzák fel és bocsátják széleskörű nyilvános vitára a csehszlovákiai gyermekek és ifjúság testnevelésének távlati irányelveit. Ugyanakkor hosszas kísérletek folynak több iskolában. A megvitatás és felülvizsgálat után kerül sor az új elképzelések pontosabb rögzítésére, és a csehszlovák iskolák átszervezése során fokozatos gyakorlati bevezetésére.

**dr. Jaroslav Kozlik**
a prágai Pedagógiai Kutató Intézet munkatársa

## TÖRÖCSKÖS

Már jócskán benne jártunk a tanévben, amikor a tanító néni elhatározta, hogy testnevelési órát tart a II. osztályban. Erre a szakfelügyelő jelenléte okozta rémületben határozta el magát.

Iskolás koruk óta először részesültek a gyerekek ilyen „kitüntetésben". Boldogan vetkőztek. Tornafelszerelésük ugyan nem volt, de azért mindenki levetett magáról egy-két göncöt. A boldognál boldogabban zúdultak be a kellemes tornaterembe.

Itt kezdődött aztán a csöd. A pedagógiai csöd.

A gyerekek ugyanis, mint kis eszelősök, magukról megfeledkezve, tombolva élvezték a mozgás ízét, hangulatát, gyönyörét. Csúsztak, másztak, szaladgáltak. Egyszerre szabadult fel bennük a hosszú idő óta lefojtott mozgás, s azt semmiféle módszeres pedagógiai eljárással sem lehetett — illetve nem tudta a nevelő — korlátozni, megállítani, vagy mérsékelni.

Így telt el az egész óra.

Hát hogyne gyűlt volna össze annyi energia a gyerekekben, amikor eddig még soha nem tartottak számukra testnevelési órát!

Lehet-e csodákozni azon, hogy ez az osztály — „napközis" osztály, amely a tanítás után újból az iskolai padokba béklyózva még hosszú órákat tölt „rendben" a tanteremben — engedetlenné, rosszá válik?

Rosszá?

Hát a gyerek a rossz, vagy a velük való foglalkozási mód?

Szerintünk ez utóbbi!

De, hogy tökéletes legyen a dolgok tótágasa, megjegyezzük, hogy a 322 iskola közül ebben az iskolában láthatjuk „a legjobb sportoló iskola" versenyében elnyert vándorserleget!

# VITÁZZUNK!...

**1** Vitatkozik az egyik iskola testnevelője és az igazgató az iskola udvara felől. Végre sor kerül az udvar rendbehozatalára is. A testnevelő a testnevelési szempontokat szeretné érvényesíteni. Az igazgató a tanulók tízperces szabadmozgását. Nyilván mindkét félnek igaza van. A testnevelő salakos kézilabda-pályát, magas- és távolugró-pályát szeretne létesíteni, ez elősegítené az iskolai testnevelés és sport fejlődését. Az igazgató szerint viszont a létesítmények elveszik az udvar nagy részét, s így nincs elég terület a tízperc céljaira.

E kérdést nyilván meg lehet és meg is kell oldani egyik vagy másik szempont sérelme nélkül. Több megoldás lehetséges: vagy kisebbre veszik a kézilabda-pályát, vagy a kézilabda-pályára is rámehetnek a tanulók tízpercben. Persze, az utóbbi esetben fokozottabb mértékben kell a salakot gondozni, s nem szabad túl lazára készíteni (több agyagot kell belekeverni).

Az általános iskolai Rendtartás nem tartalmaz olyan konkrét megállapításokat, mint a középiskolai. Ez utóbbi a 92. § 14. pontjában ezt olvashatjuk: *„Az iskolaudvar egy részét testnevelési és sportcélokra kell felhasználni, s alkalmassá tenni. Az iskolaudvar területén állattartás nem engedhető meg."*

Az iskolaudvarnak a tanulók érdekeit kell szolgálni, s ennek megfelelően kell a használhatóságot is biztosítani.

**2** Az egyik középiskolás tanuló szülei a következő írásbeli értesítést kapták: *„Értesítem, hogy fia magasugrásból rosszul áll."* A szülők ezen nevettek is, bosszankodtak is. Tanácsot kértek, hogy hol fogadhatnak fel a fiuk mellé egy „magasugró" tanárt — aki külön órán korrepetálná. A szülőket megnyugtattuk. Bennünk azonban maradt egy kis keserű szájíz.

A nevelő bizonyára jóhiszeműen járt el, amikor a szülőket ilyesmiről értesítette. Mégis van benne valami visszásság, talán bizonyos mértékig nevetségesség is.

Talán másképpen sül el a dolog, ha személyesen hívja fel erre a szülők figyelmét, megmagyarázza a testnevelés fontosságát, a gyermek erősödésének, ügyesedésének jelentőségét, s felhívja a figyelmet a sportköri vagy játékdélutáni órák lehetőségére, stb., stb.

Megint másképp festett volna a dolog, ha az értesítés arról szólt volna, hogy a gyerek *testnevelésből* áll rosszul. A testnevelési érdemjegyet nem lehet egyetlen gyakorlat alapján megállapítani és nem is szabad. A testnevelési érdemjegy több tényezőből tevődik össze. Nyilván nem helyes egyetlen gyakorlatra alapozni, s ha ezt a tanuló képtelen jól teljesíteni, csak erről a részletről értesíteni a szülőt.

Ne tegyük ki magunkat, de a testnevelés ügyét sem ilyen fintornak.

**3** A helyzetkép a következő: A vidékre került kartársnő tornatermét nem fűtik (hogy miért nem, azt nem tudjuk), a tornaterem tehát hideg. A hideg ellen a kartársnő nadrág viselésével védekezett. A nevelő nadrágviseletét az igazgató nem vette szívesen, mert a község erkölcsi érzületének „megsértését" látta benne. Csak úgy egyezett bele a nadrágviselésbe, ha azt a tanárnő a tornateremben hordja. A tanárnőnek azonban nincs seholsem alkalma az átöltözésre. Tehát vagy nadrágot hord és akkor tanít a tornateremben, vagy nem hord nadrágot, de akkor nem megy le a tornaterembe.

Az igazgató az utóbbit választotta, s elrendelte, hogy a téli időszakban a testnevelési órákat a tanteremben kell a nevelőnek megtartania.

Kinek van igaza? Döntsék el az olvasók!



**Célbadobás hógolyóval**

*(Kozák Lajos felv.)*

# Képes módszertan

## Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (V.)

(Az óravázlatokat lásd a Sport és Tudomány 1957. évi decemberi számában.)

### VI. OSZTÁLY

30—31. óra. Január ....-én.

8/4—1—2. óra.

Utánzó és játékos, valamint ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú bordásfalgyakorlatok — tekintettel a felguggolás, valamint — függőleges repüléssel — a leugrás előkészítésére.

**1. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: mellsőállás a 3. fokon, csípőmagasságban hajlított karral tárt fogás.

1—3. ütem: guggolóállásban térdrugózás;

4. ütem: kiindulóhelyzet.

**2. Oldalgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: mellső függőállás, hajlított karral fogással a legmagasabb fokon.

1—4. ütem: 90°-os fordulattal balra, bal karemelés oldalsó középtartásba és bal lábemelés oldalt;

2/a) 1—3. ütem: bal térdhajlítással térdrugózás és lenyúlás a jobb lábbal;

4. ütem: kiindulóhelyzet; ellenkezőleg is.

**3. Has- oldalgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: hátsófüggés a bordásfal legfelső fokán.

Kerékpározás és közben elfordulás balra és jobbra (kb. 10 mp-ig.)

**4. Hátgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: hátsó függőállás, fogás fejmagasságban a bordásfalon.

1—2. ütem: emelés törzsfeszítőbe;

3—4. ütem: leengedés kiindulóhelyzetbe.

4/a) Kiindulóhelyzet: hátsó terpeszállásban törzshajlítás többször előre (fogással a 3. fokon a terpesztett láb között).

**5. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: mellsőállás hajlított karú fogás vállmagasságban: felugrás a bordásfal tetszés szerinti fokára guggolásba.

5/a) Kiindulóhelyzet: hajlított karú függőállás a 3. fokon: bal láb hátralendítésével egyidejűleg végzett karnyújtással leugrás hajlított állásba.

### VIII. OSZTÁLY

29—30. óra. Január ....-én.

8/4—1—2. óra.

Játékos, valamint ismert gyakorlatelemek felhasználásával alkotott kétréthajtott ugrókötélgyakorlatok, a zsugorfejállás, tarkóállás és szekrényen a macskaugrás előkészítése céljából.

**1. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: szögállás, oldalsó középtartás, a kötél két vége a jobb kézben.

Vízszintes körzéssel a láb alatt szökdelés váltott lábbal. Ellenkező leg is.

**2. Kar- oldalgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás tárt fogás kétréthajtott kötéllel.

1—4. ütem: karkörzés a test előtt balra négyszer.

5—8. ütem: törzshajlítás balra négyszer; ellenkező leg.

**3. Has- hátgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: nyújtott ülés, kétréthajtott kötél a talp alatt mindkét kézben.

Gurulás hátra, a tarkóállás helyzetéig, a megfeszített kötél segítségével.

**4. Hátgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: hasonfekvés, kétréthajtott kötél mindkét kézben hajlított támasszal a váll alatt.

1—3. ütem: törzshajlítás háromszor hátra, kötélemeléssel és kifeszítéssel;

4. ütem: kiindulóhelyzet.

**5. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: a lábakkal párhuzamosan elhelyezett kétréthajtott kötél a földön, guggolás a kötél mögött, támasz a kötél előtt. Ugrás terpesz támaszba, a kötél vonalába és vissza kiindulóhelyzetbe.

**6. Has-, hát-oldalgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás, kötél mindkét kézben: törzskörzés kötéllel úgy, hogy a kötél mindenkor a földet érintse körzés közben.

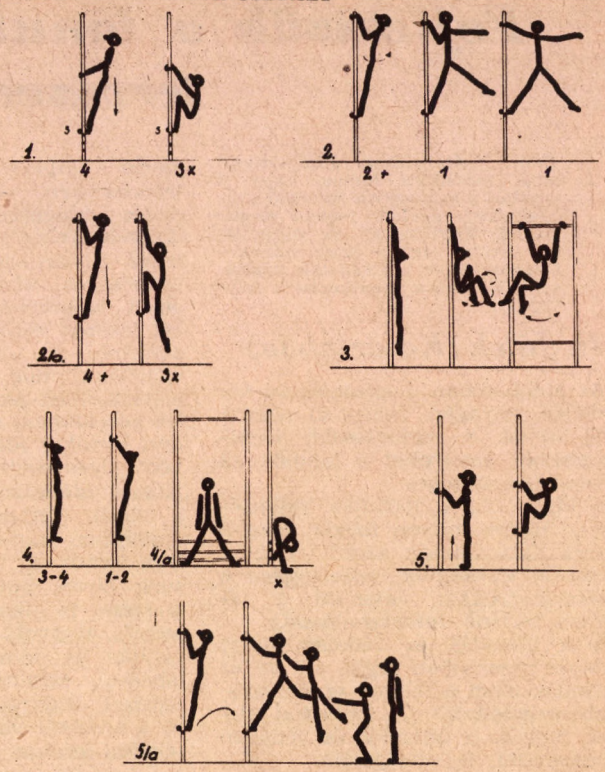
**7. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: szögállás, oldalsó középtartás, kötél a test mögött. Szökdelés helyben páros lábon, kötélhajtással előre;

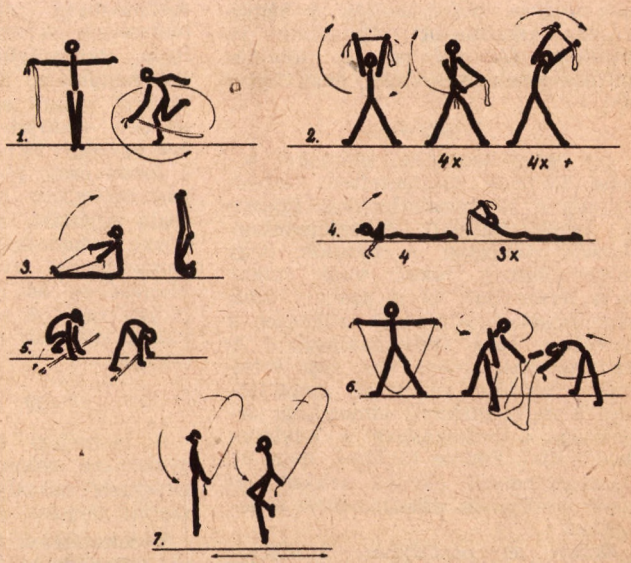
Ugyanez jelre előrehaladással; újabb jelre hátrahaladással és helyben, váltakozva.

**Lévay Pálné**
**Szijj Zoltán**

VI. OSZTÁLY



VIII. OSZTÁLY



# HÍREK KÖZLEMÉNYEK

### KITÜNTETÉSEK

A Magyar Testnevelési és Sporttanács elnöksége kitüntetett sportvezetői között több testnevelő tanárt találunk. A **„Testnevelés és Sport Kiváló dolgozója"** kitüntető jelvényt kapta: Horváth Sándor, a Hajdú megyei TST tagja, Kömlei Károly, a Heves megyei Atlétikai Szövetség elnöke, Móré József, a Miskolci TST elnökségi tagja, Belos Péter, a szentendrei járás testnevelési szakfelügyelője, Kádár Géza, a Veszprém megyei Tanács művelődésügyi osztály testnevelési előadója, Mayer István, Veszprém megye középiskolai testnevelési szakfelügyelője, Vermes Lászlóné, Hajdú megye ált iskolai testnevelési szakfelügyelője, Csabai Bertalan, a Borsod megyei Tanács művelődésügyi osztálya testnevelési előadója.

A **„Testnevelés és Sport Érdemes dolgozója"** kitüntető jelvényt kapta: Csukás Andor, a Fejér megyei TST elnökségi tagja, Puskás Ottó, a nagykátai járás testnevelési szakfelügyelője.

**„Díszoklevél"** elismerésben részesült: Orosz Ernő, csátaljai ált. iskolai testnevelő, Móczár Mária, a Kiskunfélegyházi JTST tagja, Szesztai István, Bp. XVIII. ker. TST tagja, Szekeres Sándor, a Hajdú megyei Tanács művelődésügyi osztálya testnevelési előadója. (Megjelent az MTST Közlöny, 1958. nov. 20. számában.)

**A lengyel iskolák felszerelésének** kérdésével foglalkozik egyik cikkében TADEUSZ KLEPACKI. Osztályonként sorolja fel a felszerelések zlotyi értékeit. Megállapítja, hogy a művelődésügyi miniszter rendelete alapján az iskolák tanulmányi költségvetésük 10%-át kötelesek sportfelszerelésekre költeni. Csehszlovákiában erre 30%-ot fordítanak.

# Fejlesszük a tanulók sport-szemléletét tervszerűen (II.)

(Múlt számunkban rámutattunk arra, mennyire fontos, hogy a tanulók a tantervben szereplő testgyakorlati ágakat jobban megismerjék. Egyben ki is fejtettük, mit értünk ezen a torna vonatkozásában. Most a feladatok vázolását a játékokra vonatkoztatva folytatjuk.)

## II. Játék (Kosárlabda)

Az alábbiakban a középiskola *kosárlabda* anyagán keresztül nézzük meg azokat a legfontosabb összefüggéseket, amelyeket a tanulóknak ismerniök szükséges.

a) Mi az oka a technika kötöttségének, illetve milyen feladat megoldására használhatók azok? (A játék technikai elemeinek összefüggése a játékszabályokkal, valamint a játékban történő felhasználással.)

b) A támadás és védelem adott szintjén mennyiben segíti elő az új technikai elem a feladat eredményesebb megoldását? (A technikai elemek függése a támadás és védelem módszereitől, fejlettségétől.)

c) Mennyiben függ a védelem módszerétől a támadás módja, továbbá: a különböző védelmi eljárások hogyan befolyásolják a támadásban alkalmazott eljárásokat és fordítva? (A védelem és támadás módszereinek kölcsönös összefüggése.)

*I. osztály*

Az egyes technikai elemeket sohase tanítsuk elszigetelten, hanem mindig a játékszabályokkal (főként a lépésszabállyal) összefüggésben. Lássák világosan a tanulók, hogy mikor *lépnek sokat*, vagy mikor *nem használják ki* a szabály adta lehetőségeket. Másrészt szükséges a játékban való felhasználásukra is rámutatnunk, mert *így kap értelmet* a kérdéses elem (pl. alapállásban a mindenirányú elmozdulás lehetősége, a sarkazásban a labdavédelem stb.). Fontos továbbá, hogy az újonnan tanult elemek *szükségszerűen* kerüljenek alkalmazásra a játékban.

Ebben az osztályban általában még nem kívánunk meg *tervszerű csapatvédelmet*. A védekezés lényege itt az, hogy a „veszélyes" (labdás birtokló, közvetlen pontveszélyes helyzetben levő) támadót a hozzá legközelebb álló védőjátékos lefedezi, zavarja a labda átvételében, kosárradobásban stb. A védekezés tehát alapvetően egyéni és alkalomszerű. A védelem hatékonyságának a növelése szempontjából mutassunk még rá a palánkról lepattanó labda megszerzésének fontosságára is.

A támadásban — ha ilyen a védekezés — megfelelő eljárás a *védelmi hibákra* építés. A támadást rövid úton (de nem gyors indítással) vigyék át a támadó térfélre. *A pontszerző helyzet* kidolgozása ilyen tervszerűtlen védelem ellen helycserés adogatással, sok mozgással történik. Tekintve, hogy a *védő nem tapad* a támadó játékosra, a labda biztonságos átvétele szinte *minden olyan helyzetben lehetséges*, ha a két játékos között nem áll védő, aki zavarhat. A tanulóknak tehát azt világítsuk meg, hogy jól (lyukra) helyezkednek akkor, ha *sem közvetlen közelükben, sem köztük és a labdást birtokló játékos között* nem áll védő. Ilyen esetben a labdát birtokló játékos *időveszteség nélkül* adja át a labdát (tempóátadás). Különösen erőteljesen mutassunk rá arra, milyen fontos a tempóátadás, ha társunk olyan helyre fut, ahol *pontszerzésre* is alkalma nyílik. A pontszerzés alapvető módja tehát: lyukrafutás és tempóátadás, a kapott labdával kosárradobás helyből, kilépéssel (fiúknál egyszeri leütéssel is) a kosártól való távolságnak megfelelően (ezeket a technikai elemeket írja elő a tanterv).

Amikor a tanulók a lyukrafutást és a tempóátadást már kielégítő eredménnyel alkalmazzák, *akkor* mutassunk rá arra, hogy a védelem ilyen *tervszerűtlensége mennyire eredménytelen*. Értessük meg a tanulóval annak szükségességét, hogy minden védőjátékos külön vigyázzon egy-egy támadó játékosra. Ezen a fokon csak *posztszerinti emberfogást* tanítsunk (a két középjátékos fogja egymást, a hátvédek a bedobókat a bedobók a hátvédeket). Az „emberfogás" lényegében a támadó kísérésében és zavarásában nyilvánuljon meg. (A védővonal és védőtávolság tanítása a következő osztály anyaga.)

*II. osztály*

A technikai elemek tanítása és gyakorlása tekintetében most és a következő osztályokban is az előzők szerint járjunk el.

Védekezésben kezdetben ne menjünk, tovább az I. osztályban tanultaknál: arra törekedjenek a tanulók, hogyan kísérik és zavarják a rájukbízott támadót.

A védelem gyengesége következtében a támadásban még mindig építhetünk az ilyen védelem következtében objektíve adódó védelmi hibákra. Az állandó zavarás miatt megnehezedik azonban a labdaátvétel és átadás. Ezért fokozottabban tudatosítani kell a *tempóelőny kihasználását*. Ennek két oldalról kell megvilágítást kapnia: egyfelől a védővel szemben szerezhető *térbeli előnyt* lássák a tanulók, másfelől az ilyen előnyhöz jutott társnak *időben* adják át a labdát (enélkül ugyanis a szerzett előnyt nem lehet kihasználni). Fontos, hogy a védővel szemben szerzett tempóelőnyt (térelőnyt), mint *az emberfogás elleni játék alapvető módszerét ismerjék meg a tanulók*. (A védőtől való megszabadulást!) A pontszerző helyzet kidolgozása lényegében az I. osztály anyaga szerint történjék.

Ha a tanulók már eredményesen alkalmazzák a tempóelőnyt, akkor tanítsuk meg az emberfogás helyes módját: a védővonalban való helyezkedést és a védőtávolságot (de *csak* a kosár és az ellenfél viszonylatában). Mutassunk rá egyúttal arra, hogy csak ilyen helyezkedéssel tudjuk ellensúlyozni a támadóval szemben esetleg bekövetkező *tempóhátrányunkat*. (Lényegében tehát a tempóelőnnyel szembeni *ellenintézkedésről* van szó).

A támadás módszereit csak akkor fejlesszük tovább, ha a védelmi készség megerősödik, azaz a tanulók a védővonalban helyezkedéssel némileg valóban ki tudják egyenlíteni a tempóelőnyt. Fokozatosan egyre jobban hangsúlyozzuk azonban a tempóelfutások és tempóátadások jelentőségét, hogy a tanulók kiaknázzák a *kis előnyöket* is. A támadás módszereit ezután fejlesszük tovább azzal, hogy a tempóelőnyben kapott labdával — amikor erre lehetőség nyílik — gyors *irány- és iram-változtatással* (újabb tempóelőny!), labdavezetéssel törjenek kosárra. (A labdavezetéssel történő kosárradobás új tantervi anyag.) Mivel ilyen helyzetben már nemcsak a labda átvétele, hanem az *átadása is probléma* középmagasságban (az átadót is zavarják!), ezzel összefüggésben kerüljön alkalmazásra a pattintott átadás, továbbá a tempóátadás egyszeri leütéssel (szintén új anyag).

A védelem színvonalának növekedése megkívánja, hogy a pontszerző helyzetet tágítsuk ki és középtávolságról (büntetővonal távolsága) is is dobjanak kosárra a tanulók. (Erre egyébként szükség van a III. osztályban a területvédelem elleni játékban is!) Ekkor mutassunk rá a palánkról lepattanó labda megszerzésének fontosságára a *támadók* szempontjából is.

*III. osztály*

Az emberfogás javulása következtében mind kisebb szerepet kaphat a védelmi hibák kihasználása a támadásban. Ezért mind jobban *ki kell dolgozni a pontszerző helyzetet*. A támadás módszereinek a fejlesztése a kosár alatt mozgó középjátékos foglalkoztatásával történik. Alkalmas pillanatban (amikor befutási lehetőség van) a középjátékosnak bejátszott labdát tempóbefutással

visszakapjuk és kosárra dobunk. A középjátékoshoz hasonlóan lehet a bedobókat is foglalkoztatni. A középjátékoshoz és a bedobókhoz való labdajátszás a befutót mentesíti a labdakezeléstől, így *labda nélkül könnyebben tud magának térbeli előnyt biztosítani.*

Az emberfogásos védelem továbbfejlesztése azzal történhet meg, hogy a védővonalban helyezkedéskor figyelembe veszik a *labda helyzetét* is: a támadónak mindig arra az oldalára helyezkedjék a védő, amerre a labda van. Ezáltal a labdaátvétel zavarására nagyobb lehetősége nyílik. A támadó középjátékos védelme esetében ez a szempont kitűnően szemléltethető.

A védelem továbbfejlesztése ebben az osztályban lényegében a *területvédelem* megtanításával történik. A területvédelem tanítása alkalmával ne csak a kétféle védelem *előnyére és hátrányára* mutassunk rá, hanem arra is, hogy ez *merőben más támadási módszereket követel meg.* Míg az emberfogás elleni támadás alapvető módszere a *védőtől való megszabadulás* (tempóelőny, addig a zóna elleni játékban a zónán keletkező *réseken való áttörés* (betörés) az alapvető módszer.

Amíg a zóna viszonylag gyenge védelmet nyújt, addig a támadást a *zóna mozgásának hibáira* építjük: a zóna előtt félkörben (változatosan) „jár" a labda. Ezzel mozgatjuk a zónát. Ekkor az esetleg keletkező réseken igyekezzenek betörni a támadók. A résekre gyorsan, tempóban adják a labdát és a támadó játékos két védő között kísérelje meg a betörést (egyszeri, alacsony labdaütéssel). A zóna az adogatott labdát elhalászni is igyekszik, ezért a kiugró játékos helyén támadt rést is használják fel a tanulók a betörésre.

Ha a zóna mozgása kielégítő, akkor mindinkább előtérbe lép *a pontszerző helyzet tervszerű kidolgozása.* Ennek egyik módja az, hogy a középtávolságról jól dobó játékosok kosárradobást mutatnak és a zóna megfelelő emberének kimozdulásakor a keletkező résen befutó játékos kapja a labdát és dob kosárra. (Ha a dobócselre nem mozdul ki a zóna, akkor a dobást végre is lehet hajtani és az esetleg lepattanó labdát a támadók is igyekezzenek megszerezni.) Megjegyzendő, hogy a dobócsel alkalmazásának csak akkor van értelme, ha a cselt végző játékos valóban képes is kosárba dobni a labdát. Ha ez nem így van, a dobócselre nem mozdul ki a zóna!

A másik módszer *a középjátékos foglalkoztatása.* A középjátékos a két zónasor között mozogjon és a többnyire pattintva kapott labdával két hátvéd közötti területen dobjon kosárra. Ha a középjátékost jól fedezik, akkor a réseken befutó bedobók valamelyike *kézből kézbe* adott labdával közvetlenül a középjátékos mellől dobjon kosárra. Ez azonban már *emberfölény* kialakításának a módszere: *egy* védőjátékos területén *két* támadó van. Erre a fontos módszerre vezessük rá a tanulókat is.

*IV. osztály*

Ebben az osztályban új anyagot nem ír elő a tanterv. A tanultak elmélyítését két irányban is végezhetjük.

Az *emberfogásos védelem* elleni játék továbbfejlesztését jelentheti az, ha a középjátékoshoz vagy a bedobókhoz játszott labdára nemcsak az fut be, aki bejátszotta, hanem más játékos is. Így tágulnak a lehetőségek, mert a középhez való bejátszásnak *akkor is van értelme,* ha a bejátszó játékosnak nincs éppen lehetősége kosárratörésre.

A *területvédelem* elleni játék továbbfejleszthető a súlypontképzés (színlelt támadás) egyszerű formájával. A labdát csupán az egyik szárnyon adogatják és betörést is színlelnek, ezzel elhúzva a zónát az egyik oldalra. Ténylegesen a gyengébben védett másik oldalon hajtják végre a betörést, egy élesen átjátszott labda segítségével.

*

A túlságosan is nagy vonalakban felvázolt tanítási menet lényege tehát az, hogy *a tanulók előtt is világosan álljanak azok a legfontosabb összefüggések,* amelyek a játék jellemzői. Ezeknek az összefüggéseknek a megvilágítása teszi lehetővé, hogy az újonnan tanultak értelmes, a játék logikájából fakadó kapcsolatokban kerüljenek feldolgozásra. Fontos, hogy mindig akkor tanítsunk új megoldást, amikor arra valóban *szükség van* és a tanulóknak azt *meggyőzően* tudjuk igazolni.

## *III. Egyéb mozgásos játékok tanítása*

A tantervi anyagban előírt mozgásos játékok tanítása lényegében a sportjátékokhoz igazodjék, azokkal szoros összefüggésben kerüljön feldolgozásra.

A különböző mozgásos játékokat különösen jól használhatjuk fel a sportjátékok *technikai elemeinek* a beidegzésére, a *labdakezelés* biztonságának a növelésére. Használjuk fel ezeket a tanulók *helyezkedési érzékének, a tempóátadások* fejlesztésére is. Erre különösen jó lehetőségeket kínálnak a különböző kiütős játékok. Célszerű ezt a játékanyagot úgy felépíteni, hogy kezdetben a védekezés legyen teljesen *passzív,* azaz a védekezés a labdától való menekülésben nyilvánuljon meg. (Pl.: Fogyasztó, Vadászlabda, Tűzharc stb.) Ilyen játékokban ugyanis legkönnyebb megoldani a jó helyezkedést és a tempóátadást.

A védekezési forma *aktívvá* tétele már megnehezíti a támadók helyzetét. Ha ugyanis a kiütés ellen nemcsak a menekülés az orvosság, hanem a labda elhalászása is, akkor a védők már akadályt alkothatnak a labda átadásában. (Megjegyzendő, hogy elsősorbn azok a játékok jöhetnek itt szóba, amelyekben az ellenfelek területileg elhatároltak, mint pl. a Tűzharc, Háromudvaros döngető stb.) Ezekben a játékokban a védelem aktivitását fokozhatjuk, ha nem számítjuk kiütésnek azt, amikor a védekező nyilvánvalóan törekedett a rádobott labda megszerzésére és a labdát csapatának meg is szerezte. A labda tempóátadása így növekvő szerepet kap, mert jól irányzott biztos találatra kell törekedni és az átadást a védők már erősen akadályozzák.

Az átadási nehézséget fokozzák azok a játékok, amelyekben a védekezés *támadó jelleget* kap, tehát ahol a labdát birtokló játékost le lehet támadni. (Mint pl. a Pontszerző.) A Pontszerző közel áll már a kosárlabdához, de valamivel könnyebb lehetőségeket biztosít az átadásokra, mert nem kötött a *támadás iránya,* azaz nem *meghatározott* irányba kell vinni a labdát. Ezért a Pontszerző kiváló előkészítője a sportjátékoknak és a tempóelőny szerzésnek. A tempóátadások gyakorlására pedig mindvégig jól felhasználható.

Fontos, hogy a mozgásos játékokat különböző didaktikai feladatokra *tudatosan* válasszuk ki. A szabálymódosításokat se öncélúan (csupán a változatosság kedvéért) alkalmazzuk, hanem mindig tartsuk szem előtt: mit kívánunk velük megtanítani, fejleszteni. A szabálymódosítások alapvető változásokat hoznak létre a játékban. Ezt tervszerűen kell felhasználnunk a tanulók játékműveltségének, játékkultúrájának fejlesztésére. Csak tervszerű eljárással biztosíthatjuk, hogy ne csak *tanítsunk,* hanem *meg is tanítsuk játszani* a tanulókat.

**Burka Endre**
a Pedagógiai Tudományos Intézet munkatársa

**A testnevelés orvosi ellenőrzése** a szovjet iskola új munkafeltételei közepette — címmel írt cikket A. J. NYEMENOV. Megállapítja a cikkíró többek között, hogy az új típusú iskolában szoros összefüggés van a termelői munka és a testnevelés között, tehát az utóbbival szemben megnő a követelmény. A gyermekek testi fejlődése még nem fejeződött be, s termelői munka közben egyoldalú mozgásokat végeznek s ez a szervezetben különféle elváltozásokat okozhat. A termelői munka azt is igényli, hogy az iskolai testnevelés és annak orvosi ellenőrzése megfelelő legyen. Az orvosok és fiziológusok egyetértenek abban, hogy az iskolai testnevelés csak akkor lehet hatékony, ha legalább heti 3—4 órát iktatnak be.

# Az oktatás-képzés kapcsolatának egyoldalú szemlélete az iskolai testnevelésben és sportoktatásban

I. rész

## AZ EGYOLDALÚ SZEMLÉLET OKAI

A közelmúltban helyes és hasznos kezdeményezések történtek az általános pedagógia és a testnevelés vonalán a *helytelen nézetek* és főképpen a *formalizmus* felszámolására. A vitákban, a formalizmus elleni küzdelemben magunk is formalizmusba eshetünk, ha a formalizmusnak csak a felszínen mutatkozó ismertető jegyeit vesszük számba és nem tárjuk fel gyökereit

A formalizmus szó fogalma nem tisztázott minden vonatkozásban, még pedagógiai értelemben sem Annyit azonban világosan látunk, hogy a tartalom és forma nem választható el egymástól akár tárgyról, akár jelenségről, akár folyamatról van szó. Az oktatás tartalmától tehát nem választható el az oktatás formája. Didaktikai formalizmusba esnénk például, ha a formai elemeket a tartalmi tényezőktől függetlenül szemlélnénk. Az oktatás tartalma elsődlegesen szabja meg az oktatás formáját.

A formalizmus nemcsak a pedagógia, a didaktika területén mutatkozik, hanem mélyen beleivódott a kultúra minden ágába. Ezért az ellene történő harcnak is sokoldalúnak kell lennie és állandóan kell folynia. Az egyik területen folyó harc tapasztalatai, eredményei felhasználhatók a másik területen is. A filozófia területén elért eredmények például elősegítik a pedagógia és más tudományok területén folyó küzdelmet is.

A formalizmus helytelen szemléletét nem *vizsgálhatjuk elszigetelten*, hiszen akkor magunk is helytelen útra tévedünk. A formalizmus sok szállal fűződik az idealista szemléletnek különböző ágaihoz. Az idealista szemléletnek pedig elágazó és sokrétű szálai szorosan fűződnek a múlt és jelen gazdasági, társadalmi, politikai állapotához.

*A helytelen szemlélet elleni küzdelem* a szocializmus építése közben állandóan folyik életünk egész területén. Ha ez a harc megállna, továbbfejlődésünk is zsákutcába kerülne. A téves szemlélet elleni küzdelem tehát *feltétele* életünk javításának.

## AZ EGYOLDALÚ SZEMLÉLET ELLENI KÜZDELEM MÓDSZEREIRŐL

A helytelen szemléletek legtöbbjének *történeti múltja* van, az osztálytársadalmak örökségeként szálltak ránk.

A téves szemlélet oka lehet tudáshiány, szakmai és ideológiai *képzetlenség*,. Az életben sokszor találkozunk olyan téves felfogásokkal, amelyekből arra lehet következtetni, hogy hirdetőjük tudása felszínes. A helytelen szemlélet propagálása azonban *ellenséges szándékból* is fakadhat. (Ez a legveszélyesebb, mert a legtöbbször nem nyíltan lép fel, hanem rafinált eszközökkel és módszerekkel dolgozik, tehát felfedése és az ellene való küzdelem nehezebb). A helytelen nézetek fakadhatnak még *szakmai elfogultságból*, korlátoltságból, részlehajlásból is. A felsorolt és fel nem sorolt *okok nem elszigetelten* hatnak, hanem legtöbbször igen változatos kombinációkba lépnek egymással.

A nevelés területén mutatkozó helytelen szemléletre is állnak a fenti megállapítások és így természetszerűleg a testnevelés és sportoktatásra is. A téves szemléletek eredetének, hatásainak feltárása, elemzése a testnevelés javítását szolgálja.

## CÉLKITŰZÉS

A testnevelés és sportoktatás területén mutatkozó formalizmus is *„gyűjtő fogalomként"* jelentkezik; ezen belül *számtalan téves nézet* húzódik meg. Kimerítő taglalásuk nem egy tanulmány feladata, csak állandó, folyamatos és rendszeres tudományos munka derítheti ki és számolhatja fel hatásukat. E munkát folytatni kell és *ki kell jelölni legalább a főbb feladatokat*, amelyeknek megoldását a gyakorlati munka megjavítása teszi sürgőssé.

Az egyoldalúság veszélyének kiküszöbölése érdekében *végig kell vizsgálnunk majd a testnevelés és sportoktatás egész folyamatát.* Az egyoldalúság veszélye megmutatkozik pl. az oktatás, a képzés, a nevelés szétválasztásában, a nevelés területeinek mechanikus elhatárolásában, az oktatási folyamat fő mozzanatainak különválasztásában, a tartalom és a módszerek elválásában stb. E területek mindegyikét alapos vizsgálat alá kell venni, hogy a hibák gyökereit feltárhassuk. Nem elég csak a testnevelési óra szerkezeti felépítésében, az óravázlatok kidolgozásában, a módszerek alkalmazásában keresni az egyoldalúság meg a formalizmus veszélyét, mert az maga is formalizmushoz vezethet (hiszen így az elvi, tartalmi összefüggések vizsgálata helyett csak a külsődleges, kézzel fogható tényezőket, a formai elemeket tekintjük mérvadónak). Nyilvánvaló, hogy az egyoldalúság legszembeszökőbben a formai jellegű mozzanatokban mutatkozik meg. Itt lehet legkönnyebben észrevenni a hibákat. A hibák gyökere azonban sokkal mélyebben van, mint ahogyan az első pillanatra látszik. Ha pl. a tanítási óra szerkezete mechanikus, a módszer sablonszerű, akkor biztosan baj van a tanár képzettségével, szakmai, pedagógiai, politikai felkészültségével és így tovább.

*Vegyük ezért vizsgálat alá először az oktatás, a képzés kapcsolatát.*

## A FORMÁLIS ÉS MATERIÁLIS KÉPZÉS REAKCIÓS ELMÉLETE

*Az oktató és képző folyamat* mechanikus szétválasztása régi eredetű, reakciós elmélet, amelynek káros hatásaival ma is gyakran találkozunk. Eredete visszanyúlik a múlt századba. Hatása átszövi az egész oktató-nevelő-képző folyamatot. A polgári pedagógiában két ellentétes álláspont alakult ki. Az egyik a materiális (anyagi) képzés, a másik a formális (alaki) képzés téves elmélete.

*A materiális képzés*, hívei szerint az oktatás fő feladata, hogy „hasznos tapasztalatokkal, reális, gyakorlati ismeretekkel" fegyverezze fel a tanulókat. Olyan ismereteket kell csak adni szerintük, amelyek a gyakorlatban, az életben közvetlenül felhasználhatók.

*A formális képzés* hívei szerint az ismeretek állandóan változnak. Ezért az iskola fő feladata nem az ismeretek kiválasztása, hanem a tanulók gondolkodó és egyéb képességeinek fejlesztése — mondják.

Mindkét elmélet erősen egyoldalú. A materiális képzés hívei a tartalomra esküsznek, csak oktatni akarnak. A formális képzés hívei az oktatás tartalmának elhanyagolásával csak képezni akarnak. Így *az oktató-képző folyamat ketté válik.* Az anyagi képzés prakticizmusba, az alaki képzés formalizmusba torkollik.

Részigazságok, persze, mindkét elméletben felfedezhetők. Igaz az, hogy az ismeretek egy része elavulhat, a tanulók is sokat felejthetnek az iskolában szerzett ismeretekből. De az is igaz, hogy a tanulók képességeit, tudatosan és rendszeresen csak az ismeretek feldolgozása közben, gyakorlati alkalmazása során lehet fejleszteni, vagyis a képzés, a képességek fejlesztése a tartalomtól elválaszthatatlan. *Az ismeretek elhanyagolása éppen úgy hiba, mint a képességek fejlesztésének elhanyagolása. Oktatás és képzés elválaszthatatlan folyamat. Bármelyiknek figyelmen kívül hagyása egyoldalúságra vezet.*

Mindkét elmélet *osztályjelleget* tükröz, a burzsoázia érdekét védi. A polgári pedagógusok nagy többsége szerint a nép iskoláiban elégséges bizonyos „hasznos ismereteket" ad-

ni, nem fontos a képességek fejlesztése, tehát az anyagi képzés elmélete érvényesül. Ezzel szemben az „úri" osztály iskoláiban a formális képzés elmélete az irányadó. Végeredményben tehát ezen elméletek szerint más iskola szükséges a nép gyermekei számára és más az uralkodó osztály gyermekei számára. A kétféle iskolában különböző az oktatás tartalma, módszere egyaránt.

Ennek eredményeképpen az oktató-nevelő-képző folyamat is elválik egymástól és hol az egyiken, hol a másikon van a hangsúly, aszerint, ahogy az osztályérdek megkívánja.

A két polgári elmélet maradványaival, káros hatásaival nálunk is napról napra találkozunk a pedagógia elméleti és gyakorlati területén egyaránt, de nem kismértékben fedezhetők fel a testnevelés, a sportoktatás területén is.

## EDZŐ VAGY SPORTOKTATÓ?

A pedagógia tanítása szerint az oktató, a képző, a nevelő folyamat nem választható szét mechanikusan. Az oktatás a nevelés fő eszköze, de nem egyedüli, kizárólagos eszköze. *Az oktatás mindig nevelés és képzés is.* Vajon érvényesülnek-e maradéktalanul ezek a tételek a testnevelés és sportoktatásban? Nem történik-e meg, hogy az edző, a testnevelő vagy csak oktatni, vagy csak képezni, vagy csak nevelni akar? A tények azt bizonyítják, hogy inkább csak a képzésre fordítanak gondot az oktatás és a nevelés rovására. Nemegyszer találkozunk olyan megnyilatkozással, hogy az edző sok munkájára hivatkozva kijelenti: nem ér rá nevelni; a testnevelő meg „az idő jó kihasználása" miatt nem ér rá oktatni, tehát se nem oktat, se nem nevel, csak képez — pusztán csak az órát vezeti le, vagy a „foglalkozást". Ilyen és ehhez hasonló jelenségek mindennapiak. Egyoldalúság ez? Szemléleti probléma? Igen. A formalizmus és prakticizmus veszélye rejlik benne? Igen. Az ok többnyire a képzetlenség, a megszokottság, a problémátlanság, a lustaság stb.

A sportoktatót jó ideje edzőnek nevezik. Tudjuk, hogy az edzés a sportoktatásnak csak egy, bár lényeges része, — tehát az oktatás fogalmát az edzés szó alaposan leszűkíti. A polgári világban ez magától értetődő jelenség. De nem az *edző, edzés* elnevezéssel van baj. Inkább azzal, hogy a régi elnevezés nem telítődött meg kellően új tartalommal, a régi szemléletet hordozza magával. Az oktatás mindig nevelés is meg képzés is. Ha az edzés szó kifejezné a képzést és a nevelést is, minden rendben lenne. Sajnos, a tapasztalat azt bizonyítja, hogy nagyon sokszor *a pályán csak edzés folyik, a tornateremben meg csak „foglalkozás"* — vagyis oktatás és nevelés nélküli képzés, mechanikus gyakorlás.

A didaktikának van helyes terminusa az „edzésen" történő sokágú munka kifejezésére. Ez a szó: *oktatás* (sportoktatás). A testnevelési órán történő „foglalkozás", „foglalkozás levezetése" elnevezés helyett is tudunk megfelelő megjelölést használni: *tanítás.* Nyilvánvaló, hogy a sportpályákon már nemcsak edzésnek kell folynia, hanem igen bonyolult, sokágú oktató- képző-, nevelőmunkákat. *A sportoktatás szó ki tudja fejezni ezt a bonyolult tartalmat, mert az oktatás mindig képzés és nevelés is.*

## AZ ISMERETEK JELENTŐSÉGE

Az oktatás folyamán elsősorban *ismereteket* adunk át. Így van ez a sportoktatásban is. Az edzés meg a foglalkozás szó nem fejezi ki az ismeretátadás fontosságát, leszűkíti az oktatás értelmét és arra csábíthatja az oktatót, hogy csak képességet, és csak testi képességet fejlesszen — gyakorlatokat végeztessen —, és így könnyen elhanyagolhatja az ismeretek jelentőségét. Ez a megállapítás nem azt akarja jelenteni, hogy az edzés szó használata okozza a sportolás egyoldalú szemléletét, a képzőjelleg egysíkú kidomborítását, hanem csak azt, hogy hozzájárulhat a téves szemlélet további megmaradásához. *Ezért kell tudatosítanunk az oktatás szó jelentőségét.*

Ma már minden testnevelő és sportoktató előtt világos, hogy a testkultúra szerves része az általános kultúrának. Ezért minden oktató *kultúra-terjesztő is.* Ez a feladat még nem él olyan élénken a köztudatban, mint kellene. Hozzájárul ehhez az egyoldalú nézethez az edző, edzés, foglalkozás szó használata? Biztosan!

A tömegsport fejlesztésnek távlatai is abból a szocialista elvi megalapozottságból adódnak, hogy a *kultúrát,* tehát a testkultúrát is — közkinccsé kell tenni. A testkultúra kincseiből, áldásaiból minden dolgozónak a lehető legtöbbet kell kapnia. Kiknek a közvetítése révén jut el a testkultúra a tömegekhez? Természetes, hogy a testnevelők, sportoktatók a leghivatottabbak e misszió betöltésére. E feladat betöltésének legfőbb eszköze pedig az oktatás. Az oktatásban a vezetőszerep az ismereté. Méghozzá nem is akármilyen ismereté, hanem a *tudományosan megalapozott, bizonyított, igazolt ismerete.* Gondosan kiválogatott, rendszerezett ismeretek körére van szükség, amilyeneket csak tanult,, hivatott oktatók tudnak adni, akik ismerik a testneveléstudomány alapjait, legújabb eredményeit.

Valamikor a „tudás", a „technika" „apáról fiúra szállt", „ha jó volt apám idejében, jó lesz most is" alapon.

A testnevelés és sportoktatás területén is uralkodik még ilyen elavult nézet. Talán példákat sem kell mondani. „A pályán dől el, ki mit ér"-elv alapján sokan lenézik az elméletet, a tudomány, az ismeretek, a tanulás szerepét.

Kétségtelen: nem becsülhető le az a rengeteg tapasztalat, amit a sportoktató aktív sportoló korában megszerzett. *Ma már azonban az élet egyetlen területén sem elég a megcsontosodott rutin.*

A pályán szerzett tapasztalatok csak úgy hasznosíthatók, ha *elvileg megalapozottak, ha tudományosan igazolt ismeretekre támaszkodnak,* ha napról napra kiegészülnek a testneveléstudomány legfrissebb megállapításaival. Ezért van oly nagy szükség az utóbbi időben megszervezett sportoktatói *tanfolyamok* különböző típusaira, fokozataira, a sportvezető-képző tanfolyamokra, a testnevelő tanárok *továbbképzésre* és főképpen a mindennapos *önképzésre.* Elégtelen és egyoldalú álláspont csak a gyakorlatra, a megszerzett rutinra támaszkodni. Ilyen okoskodás szerint minden érettségizett diák igényt támaszthatna arra, hogy középiskolai tanár lehessen, hiszen végigjárta a középiskolát és esetleg kiváló bizonyítványt is kapott róla. Az igaz, hogy a gyakorlat az ismeret helyességének a próbaköve, tehát nem becsülhető le, de ez nem jelentheti az ismeret az *elmélet lebecsülését,* mert megalapozott elmélet nélkül a gyakorlat vak.

Arról sem kell talán sokat beszélni, hogy a tanárnak többet kell tudnia mint a diáknak; a sportoktatónak többet, mint a sportolónak. De lehetséges, hogy a sportoktató esetleg 130 cm-t sem tud átugrani, a sportoló meg két métert ugrik magasban és mégis az oktató tanít és a sportoló tanul. Miért? Mert az oktató akkor is többet tud, ha a „pályán" nem sokat mutat.

Miben mutatkozik meg ez a többlet (tudás)? Éppen az *ismeretek mennyiségében és minőségében,* az ismeretek megalapozottságában, tudományos jellegű rendszerezésében, a testnevelő és sportoktató képzettségének sokoldalúságában.

## A SOKOLDALÚSÁG

A szocialista ember kialakításának legfőbb követelménye a *sokoldalúság.* Sokoldalúan csak az tud nevelni, aki maga is sokoldalúan képzett. A sokoldalúság kialakítása lehetetlen ismeretek nélkül. A szellemi és testi tevékenység termékeny fejlesztése elképzelhetetlen a környező valóság, a természet, a társadalom, az ember alapos ismerése nélkül. Ebből következik, hogy *a testnevelőnek, a sportoktatónak meg kell szereznie az általános tudást és erre kell építenie szakmai képzettségét.* Jól kell ismernie szakmáját, a pedagógiát, a tantárgyat. Képzettségét jó néhány tudományból szerzett ismeretéknek elsajátítása biztosíthatja csak. E téren is *nagy hiányosságokkal* találkozunk. A segédoktatói vizsgákon arra a kérdésre, hogy a felelő mit ért életkori sajátosságon — nagyon kevesen tudtak válaszolni. Nem tudták, hogy az életkori sajátosság megmutatkozhatik biológiai, anatómiai, fiziológiai,

pszichológiai, erkölcsi és még nagyon sok más vonatkozásban. Ebből pedig az a nagy hiba származik, hogy fel sem vetődött bennünk az a gondolat, hogy az ifjú életkori sajátosságait, előképzettségét azért kell ismernünk, mert az oktatás folyamán e sajátosságokat számba kell vennünk, ha jól akarunk oktatni.

A felszabadulás óta *nagy lépéseket tettünk előre* a testnevelők, a sportoktatók tudásának elmélyítésében, és különösen napjainkban történnek eddig el sem képzelt erőfeszítések és kezdeményezések a testnevelés és sportoktatás színvonalának emelésére. Amikor az oktatás, képzés, nevelés területén mutatkozó egyoldalú szemlélet megnyilvánulásait, azok okait vizsgáljuk — azt akarjuk elérni, hogy a még meglévő téves szemléletek felszámolására tett kísérlettel hozzájáruljunk az oktatómunka javításához (és ezáltal a testnevelés, a sportoktatás megkapja a kellő megbecsülést hivatásos végrehajtói részéről is és a köztudatban is nyerjen megfelelő elismerést és méltányolást).

**A KÖZVÉLEMÉNYBEN IS ÉL AZ EGYOLDALÚ SZEMLÉLET**

Ma még nagyon sokan nézik tévesen a testnevelést és sportoktatást. A szatirikus, gúnyos megnyilvánulások is elég gyakoriak. A testnevelés és sportmunka megítélését erősen befolyásolja a tudatban meggyökeresedett régi, elavult nézet. Nem látják azt, hogy a testnevelés és sport szerepe, jelentősége szocialista építésünk során erősen megváltozott. Mi magunk is okai vagyunk, hogy a téves nézetek még elég gyakoriak. Az a tény, hogy az oktató-jelleg, a képző-jelleg mellett nem domborodik ki eléggé, szintén hozzájárul a téves szemlélet fennmaradásához. Az „edzés és foglalkozás" szók nem utalnak arra, hogy *a testnevelési órán és a sportoktatásban oktató-nevelő munka folyik, ahol tudományosan megalapozott ismereteket adunk, kultúrát terjesztünk, kultúrát fejlesztünk, tanítunk.*

**Dr. Niklai Ferenc,**
a TF tanszékvezető tanára
(A II. rész következik)

# Az iskolai gyógytestnevelési csoportok szervezési és tanmenet készítési szempontjai

A gyógytestnevelő tanár legnagyobb gondja a *csoportok szervezése.* A csoportalakításnál ugyanis nem a tanulók iskolai hovatartozása vagy életkora a döntő, hanem az orvos dignózisa. Az azonos diagnózisú tanulókkal megközelítőleg azonos jellegű és megterhelésű gyakorlatanyagot végeztethetünk, ez az óra vezetését megkönnyíti. Természetesen az egyes iskolatípusokon belül minden diagnózisra külön csoport nem szervezhető.

A csoporton belüli létszám nem érné el a csoportalakításhoz szükséges létszámot, a csoportok száma pedig túlhaladná az órakeretet. Az azonos diagnózisú csoportalakítás érdekében tehát tekintsünk el a tanulók életkorától. Az általános- és középiskolás csoportok összevonása válik szükségessé. A gyógytestnevelés miniszteri rendelet erre módot is ad.

Sajnos, gyakorlati megvalósítására az elmúlt tanévben — legalábbis vidéken — nem kerülhetett sor, mert az iskolákban váltakozó rendszerű tanítás volt. Ezért mind az alsótagozat, mind a felsőtagozat, mind pedig a középiskolák számára külön csoportokat kellett szervezni. A jelen tanévben jobb megoldást jelent, hogy a felsőtagozatosok mindig délelőtt, az alsótagozatosok pedig délután járnak iskolába. Így a felsőtagozatos csoportok a középiskolásokkal összevonhatók s háromféle diagnózis szerint lehet elkülöníteni: mozgásszervi, belgyógyászati és kímélő torna jellegű csoportokat, mind a fiúknál, mind pedig a lányoknál, alsótagozati, valamint összevont felsőtagozati és középiskolás változatban. Ez éppen 12 csoportot tesz ki. Ellátására — heti 2 órát figyelembe véve — elegendő az órakeret. A gyakorlatban ettől el is térhetünk.

Az iskolai gyógytestnevelés másik nagy feladata: a *tanmenetkészítés.* Bár az országos iskolai gyógytestnevelés immár hatodik éve működik, egységes iránymutató tanterve mindez ideig nincs. Ezért a gyógytestnevelő tanárok, bizonyos mértékben, egyéni elképzeléseik szerint dolgoznak. A tanmenet elkészítésénél a nehézségek a fentiekből fakadnak. Éppen ezért a tanmenet csakis általános jellegű lehet. Ezt az órán kell az egyes tanulókra az egyéni kívánalmaknak megfelelően speciálissá tenni. A tanmenet készítésének legfőbb szempontját az iskolai gyógytestnevelés hármas célja adja: 1. gyógyítás és korrigálás, 2. megelőzés, 3. mozgáskészség és ügyesség általános fejlesztése, valamint bizonyosfokú edzettségi állapot elérése. Az iskolai gyógytestnevelés éppen e hármas céljában különbözik a kórházak és rendelőintézetek gyógytestnevelésétől.

Ez utóbbiak csakis már meglévő megbetegedések esetében kerülnek alkalmazásra, s a gyakorlatanyag megválasztásában is kizárólag a gyógyító és korrigáló célt veszik alapul. Az iskolai gyógytestnevelésben tehát alkalmazni kell az általános testnevelés tantervéből átvett olyan gyakorlatanyagot is, amely nem szolgálja ugyan közvetlenül a gyógyítást és korrigálást, de alkalmas a tanuló mozgáskészségének és ügyességének fejlesztésére, s az állapotára sem káros. Az elmúlt tanévben tanmenetembe ezért *járásgyakorlatokat* is iktattam be, s azokat a tanulókkal minden csoportban, minden órán elvégeztettem.

Négy ilyen légzési gyakorlattal egybekötött járásgyakorlatot tanítottam be: 1. előre láblendítéssel egyidejűleg lábujjhegyen pillanatnyi lebegőállás, majd kilépőállás, 2. előző gyakorlat érintőjárással, 3. első gyakorlat, de előzetesen láblendítés előre-hátra, 4. térdemelés, térdnyújtás lábujjálláson át pillanatnyi lebegőállás, majd kilépőállás. A gyakorlatokat a tanulók először csípőre tett kézzel, majd kargyakorlattal — lábujj lebegőállással egyidejűleg páros karlendítés oldalt, oldal részsútos magatartásba s a kilépőállással egyidejűleg kar leengedés — végül lapockacsúcsokra helyezett gömbvégű bottal — karnyújtással magastartásba és karhajlítással vissza — végezték. A lapockacsúcsra helyezett tornabot a helyes testtartás elsajátítását tette lehetővé. A lebegőállás idejének fokozása (lassúbb ütem) az egyensúlyozást és ügyességet fejlesztette, s egyben hatásosabbá tette a légzőtechnikát is.

Befejezésül röviden a *rendgyakorlatok* oktatására térek ki. Az egyszerűbb rendgyakorlati formák minden testnevelési foglalkozáson, így a gyógytestnevelési órákon is, alkalmazásra kerülnek. A rendgyakorlatok azonban a gyógytestnevelés anyagában mégsem szerepelnek. Ha meggondoljuk, hogy a gyógytestnevelésre utalt tanulók túlnyomó többsége azelőtt felmentett tanuló volt, akik sohasem tanulták ezeket a gyakorlatokat, szükségessé válik a gyógytestnevelési tanmenetbe a leggyakoribb rendgyakorlati formák beépítése is s azok tanmenetszerű oktatása. Gondolnunk kell arra is, hogy az iskolák felvonulásain (pl. május 1-jén) a gyógytestnevelésre utalt tanulók is részt vesznek.

**Szűts András**

**Bp. III. Lehel u. ált. iskola:** Szóvá teszi az iskolavezetés, hogy Csillag-hegyen nincs atlétikai pálya. Atlétikai pálya építését helyileg kell megoldani, s a helyi állami, társadalmi, mozgalmi erőket kell az ügynek megnyerni. Az első feladat lenne a terület kijelölése, ahol társadalmi munkával is lehetne olyan egyszerűbb pályát létrehozni, ahol az iskola tanulói gyakorolhatnának. Ilyesmire elég sok példát találunk. Tudtunkkal a Tanács az iskola udvarát gyakorlásra alkalmassá tette, az iskola udvara viszont ma eléggé gondozatlan, elhanyagolt.

Ahhoz aztán külön gratulálunk, hogy ilyen mostoha viszonyok között is megnyerték a 4 × 100 m-es váltóban a Budapest-bajnokságát.

# Szerkesztői üzenetek

**Mohos Ferenc, Ózd:** A játékdélutánokra és a sportköri foglalkozásokra fordítható óraszámot az M. M. 15124/1959. II. sz. rendelkezése szabályozza. (Megjelent folyóiratunk 1959. novemberi számában.) Az óraszámok emelésére egyelőre nincs mód. Az iskolai sportköri napló bevezetésével egyetértünk, s erre ez úton is felhívjuk az illetékesek figyelmét. — Országosan kötelezővé tenni bizonyos eredmények felvételét — mégsem célravezető. Az országos vezetésnek van elég sok adata az ország minden részéből — de ezeket nem tarthatjuk azonos értékűeknek, csak irányadóknak. E kérdéssel egyébként e hasábokon már foglalkoztunk. Az osztályok közötti, vagy iskolák közötti, helyi jellegű versenyekhez, természetesen, helyesnek tartjuk a tömegek eredményeinek a feldolgozását.

**Perlaki István, Bp. IV.:** A felvetett tornatermi kérdéssel egyetértünk. Az új iskoláknál tapasztalható rendellenességekre, amelyeket gondosabb és szakszerűbb tervezéssel el lehetett volna kerülni — eddig is rámutattunk és a jövőben is felhívjuk erre az illetékesek figyelmét. Ebben az ügyben az MTST már hivatalosan is leszögezte álláspontját. — Sajnos az anyagi lehetőségeket nem lehet figyelmen kívül hagyni az építkezéseknél, s ez nagymértékben befolyásolja az építkezések terjedelmét, milyenségét. Az MTST Sportlétesítmények és Felszerelések Szakértő Bizottsága eddig is figyelte a kérdéseket, s pl. a tornaterem padlózatával kapcsolatos állásfoglalásról itt is beszámolt. A műanyagok felhasználása a sportszerek gyártásában részben már megkezdődött, mert műanyag-borítású szőnyegeket is kapnak az iskolák, PVC-labdák is vannak, stb. Kétségtelen, hogy e kérdést mi sem tartjuk lezártnak, s még sok megoldás kínálkozik.

**Sz. A., Eger:** Máshol már megjelent cikket újból nem közlünk le.

# HÍREK

**A tanulók gyenge teljesítményeiért** gyakran a technika hiányosságokat okolják az iskolai testnevelést látogató szakemberek, pedig többnyire a kellő izomerő hiánya a „kórokozó", írja R. Stemmler és G. Thiess a Körpererziehungban. Az NDK új tanterve tehát megfelelő erőfejlesztő gyakorlatokat is ír elő. A gyakorlatokat, s az erőbeli fejlődés ellenőrzésének módszerét a lipcsei TF-en dolgozták ki.

*

**Az asztalitenisz sport helyzetéről, fejlesztéséről** hozott határozatot az MTST elnöksége. Ezzel kapcsolatban a határozat előírja, hogy: „Megfelelő helyet kell biztosítani az asztalitenisznek az iskolai sportkörökben. Az OISB segítségével jelvényszerző versenyeket kell rendezni az általános- és középiskolákban, az iparitanuló intézetekben, valamint egyetemeken." (Megjelent az MTST Közlöny 1959. nov. 20. számában.)

*

**JAKOVLEV** szovjet szakíró azzal a kérdéssel foglalkozik, hogyan kerülhet közelebb az iskolai testnevelés az élethez. Az élethez való közelebbhozást a szerző úgy gondolja, hogy először a testnevelésnek elsősorban a gyermekek testi egészségének megerősítését kell szolgálnia (óraszámemelés, koedukációs órák megszüntetése, szabadban tartott edzés hangsúlyozása); másodszor, a testnevelést össze kell hangolni a tanulók leendő élethivatására történő fizikai felkészítéssel (általános felkészítés legyen a cél a testnevelési órán); harmadszor: fejleszteni kell a nevelőmunkát a testnevelési órán (a testi fejlesztéssel párhuzamosan formálni kell a tanulók jellemét, esztétikai ízlését, munkaszeretetét és a higiéniát. Nagyobb mértékben kell a verseny jellegű gyakorlatokat alkalmazni.) Az általános iskolai testnevelés keretében az alapvető fizikai képességek fejlesztésén van a hangsúly. A későbbi osztályokban az általános fejlesztésen kívül különleges testi felkészültséget is kell biztosítani, amely a termelő munkára készíti fel a tanulókat. Célszerű lenne a végbizonyítványban a testnevelés érdemjegyét is feltüntetni.

*

**A jugoszláv elemi iskolai testnevelésre** vonatkozó javaslatát VITAS MIODRAG az alábbiakban tette meg: Az I—III. osztályban naponta 30 perces testnevelési órát kell tartani, a IV. osztálytól kezdve heti 3 órát, hetenként egyszer játékórát, a gyógytestnevelésre utaltak részére naponta 30 perces foglalkozást, minden osztályban hetenként egyszer egészségellenőrző órát, évenként 6 félnapos kirándulást és egy testnevelési ünnepélyt kell tartani.



**Téli tornaórák tornaterem nélküli iskolákban**





# TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ


Накануне Олимпиады ... 3
*Д-р Ф. Хайду—Д-р М. Немешури:* Результаты исследований венгерских спортивных врачей в 1959 году и задачи в будущем ... 4
*Д-р Р. Тарьян:* О целесообразном питании участников Олимпийских игр ... 6
*Д-р Ф. Добо:* Гладкий бег — экономия в работе ... 6
*Д-р А. Керести:* На конгрессе спортивных врачей в Нюрнберге обсуждался вопрос о занятии спортом юношей и девушек ... 8
Вокруг света ... 9
*Б. Вилк:* Состояние науки по физической культуре и подготовка кадров по физическому воспитанию в ГДР ... 10
*И. Гранек:* Развитие силы и устойчивости в байдарочном спорте и кену ... 11
*Д-р Барань—Д-р Мезе:* Тринадцатый героический подвиг Геракліта ... 13
*Е. И.:* Спортсмены и «невидимые очки» ... 15
*Ф. Шимек:* Об основной тренировке ... 16
*И. Кепешши:* Что нам предстоит ожидать по легкой атлетике на римской Олимпиаде ... 18
«Урожай» всемирных рекордов 1959 года ... 19
Список лучших по легкой атлетике 1959 г. во всемирном отношении ... 19
*Ф. Кинчеш:* Новые пути в спорте в Гвинее ... 21
*Л. Винце:* Подготовка лыжных бегунов в течение 9 сухих и 3 снежных месяцев ... 22
*Д-р И. Козлик:* Новые стремления в физическом воспитании чехословацких школ ... 25
*Леваи—Сий:* Метод в иллюстрациях ... 27
*Е. Бурка:* Развивайте систематически спортивное воззрение учащихся (П.) ... 28
*А. Сюч:* Вопросы организации групп по лечебной гимнастике в школах и вопросы по подготовке учебной программы ... 30
*Д-р Ф. Миклаи:* Одностороннее воззрение на связь между обучением и подготовкой в школьном физическом воспитании и обучении спорту ... 31
По пути к Олимпиаде ... 35


Картинка на верхней обложке: значок римской Олимпиады. На нижней обложке: запланированный путь олимпийского факела от Олимпии до Рима — (по «Олимпиада 1960», изданной итальянским интуристом ЕНИТ).

CONTENTS


Before the Olympia Games ... 3
F. HAJDÚ—NEMESSÚRI: The results of hte Hungarian sportmedical research-work at 1959 and his future dutys ... 4
R. TARJÁN: About the suitable nourishment of the olympic athletes ... 6
F. DOBÓ: A plain running is an economy ... 6
A. KERESZTY: The sport-medical congress in Nurenberg consulted about the sports of youth and women ... 8
B. WILK: The situation of the sciences of physical education and the instruction of sporting cadres in the German Democratic Republic ... 10
I. GRANEK: The development of strength and stamina at the kajak-canoe ... 11
I. BÁRÁNY—F. MEZŐ: Thirteenth heroic exploit of Herakles ... 13
F. SIMEK: About the basic practice ... 16
J. KÉPESSY: What we can wait in athletics from the Olympic Games at Rome? ... 18
F. KINCSES: The new ways of sports is Guinea ... 21
L. VINCZE: The preparation of ski-racers during nine arid an three snowy months ... 22
J. KOZLIK: The recent endeavours in the Czechoslovakian scholastic physical education ... 25
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Illustrated methodology ... 27
E. BURKA: The view of sports of pupils should be developed systematically ... 28
A. SZÜTS: The questions from organising and from prepairing from syllabus for courses at the groups of scholar correctional gymnastics ... 30
F. NIKLAI: The unilateral contemplation of the relations between education and instruction in the scholastic physical education and the sports instruction ... 31
L. SIROKMÁNY: The biathlon introduce oneself ... 35


Frontispiece: The olympic badge of Rome. — Back-cover: The olympic flames planed way from Olympia to Rome. (From the album published by the Italian Tourist Office, titled: „Olympiade 1960.")

SOMMAIRE


Avant l'Olympiade ... 3
F. HAJDÚ—M. NEMESSÚRI: Les résultats de 1959 de la récherche médicale sportive hongroise et ses devoirs dans l'avenir ... 4
R. TARJÁN: Alimentation convenable des athlètes olympiques ... 6
F. DOBÓ: La course à pied lissé — est de l'économie ... 6
A. KERESZTY: Le congrès médical sportif de Nuremberg discuta sur le sport des jeunes gens et des femmes ... 8
Actualités du monde ... 9
B. WILK: La situation des sciences de l'éducation physique et la formation des cadres de gimnastique dans la République Démocratique Allemande ... 10
I. GRANEK: Le développement de la force et de la résistance dans le kayak—canoéisme ... 11
I. BÁRÁNY—F. MEZŐ: Le treizième exploit héroique d'Hercule ... 13
J. E.: Les athlètes et le binocle invisible ... 15
F. Simek: L'entraînement fondamental ... 16
J. KÉPESSY: Qu'est ce que nous pouvons attendre dans l'athlétisme aux Jeux Olympiques à Rome? ... 18
Les récords du monde en 1959 ... 19
Le classement mondial des athlètes en 1959 ... 19
F. KINCSES: La nouvelle voie du sport Guinée ... 21
L. VINCZE: La préparation des skieurs pendant neuf mois secs et trois mois neigeux ... 22
J. KOZLIK: Efforts récents dans l'éducation physique scolaire tchécoslovaque ... 25
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Méthodologie illustrée ... 27
E. BURKA: On doit développer systématiquement l'aspect sportif des élèves ... 28
A. SZÜTS: Les questions de l'organisation et de la préparation du programme des leçons des groupes de la gymnastique corrective scolaire ... 30
F. NIKLAI: L'aspect partial de la connexion de l'enseignement-instruction dans l'éducation physique scolaire et dans l'enseignement sportif ... 31
Vers l'Olympiade ... 35
L. SIROKMÁNY: Le biation se présente ... 35


Sur le titre-planche: L'enseigne olympique de Rome. — Sur la couverture arrière: Le chemin projeté de la flamme olympique d'Olympe à Rome. (D'après l'album édité par le Bureau de Tourisme Italien intitulé: „Olympiade 1960.")

INHALTSVERZEICHNIS


Vor der Olympiade ... 3
F. HAJDÚ—M. NEMESSÚRI: Die Ergebnisse der ungarischen sportärztlichen Forschung im Jahre 1959 und deren Aufgaben in der Zukunft ... 4
R. TARJÁN: Über die zweckmässige Ernährung Olympiakämpfer ... 6
F. DOBÓ: Glatter Lauf ist Arbeitsersparnis ... 6
A. KERESZTY: Der Kongress der Sportärzte in Nürnberg tagte über die Sportpflege der Jugendlichen und Frauen ... 8
B. WILK: Die Lage der Körpererziehungskunde und die Kaderbildung der Körpererzieher in der Deutschen Demokratischen Republik ... 10
I. GRANEK: Die Entwicklung der Kraft und der Standfestigkeit in dem Kayak- und Kanusport ... 11
I. BÁRÁNY—F. MEZŐ: Dreizehnte Heldentat des Herakles ... 13
J. E.: Die Sportler und das unsichtbare Augenglas ... 15
F. SIMEK: Über das Grundtraining ... 16
J. KÉPESSY: Was dürfen wir erwarten in der Athletik von der Olympiade in Rom ... 18
Die athletische Weltrangordnung des Jahres 1959 ... 19
F. KINCSES: Die neuen Wege des Sports in Guinea ... 21
L. VINCZE: Die Vorbereitung der Skiläufer über neuntrockenen und drei schneeigen Monaten ... 22
J. KOZLIK: Neueste Bestrebungen is der tschehoslowakischen Schulkörpererziehung ... 25
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Illustrierte Methodologie ... 27
E. BURKA: Man soll die Sportansicht der Schüler planmässig entwickeln ... 28
A. SZÜTS: Die organisatorischen und unterrichtsgangbereitenden Fragen der Schulgruppen der Heilgymnastik ... 30
F. NIKLAI: Die einseitige Ansicht der Zusammenhang der Schulung — Bildung in der Schulkörpererziehung und Sportunterricht ... 31
Olympischen Spiele entgegen ... 35
L. SIROKMÁNY: Das Biathlon führt sich ein ... 35


Am Titelbild: Das olympische Abzeichen. — Am hinteren Deckel: Der geplante Weg der olympischen Flamme aus Olympia nach Rom. (Nach dem von dem Italienischen Verkehrsamt ausgegebenen Album: „Olympiade 1960".)

---

**A szófiai Testnevelési Főiskola** adatai szerint, írja a Naroden Szport, a rendszeresen sportoló ifjak sokkal könnyebben és gyorsabban sajátítják el a politechnikai tudnivalókat, mint a nemsportolók. A sportoló fiatalok általában kezdeményezőbbek, leleményesebbek.

**Legutóbbi** számunkban megjelent keresztrejtvényünk helyes megfejtése: Kardvívóink eredményei. Mangiarotti. Pellegrini. Kiszeljova. Róma, Párizs. Czvikovszky. Három szovjet bajnokság. Női tőr, párbajtőr. D'Oriola győzelme. Kamuti. Ochyra. — Alábbi öt fejtőnk nyert egy-egy sportkönyvet: Szőts Béla (Nagyatád, gimnázium). Ágotai László (Kisújszállás, Marjalaki u. 5.). Hollósy Tiborné (Szombathely, Szabadság tér 4.). Szalkai Dezső (Sződliget, Jókai u. 31.). Novák István (Bátaszék, Kossuth u. 35.).

*

**A jugoszláv sportolók régi követelése** teljesült: a népegészségügyi minisztérium elrendelte a sportorvosi képzést és sportorvosi címet rendszeresített. Addig is, amíg az egyetemekről megfelelő számú képzett sportorvos kerül ki, a sportorvosi feladathoz kedvet érzők számára tanfolyamokat rendeznek. A nagyobb városokban és az ipari központokban a rendelőintézetekben külön sportorvosi részlegeket rendeznek be (Szport, Belgrád.)

# OLIMPIA FELÉ

**Kifogásolják** az érdekelt országok, hogy az olimpiai vízilabda-tornára a FINA (nemzetközi úszószövetség) válogatja ki a részvevőket, nem pedig selejtezőkön döntik el a részvételt, ahogy más sportjátékokban történik.

JON KONRADS nagy dolgokra készül, írják az ausztrál lapok. Két perc alá akarja szorítani a 200 m-es és 4:14 alá a 400 m-es gyorsúszás világcsúcsát. Igen, fantasztikus idők, írják a szakírók, de csak ilyenekkel maradhat élen az ember manapság. És Joan az élen akar maradni . . .

**Tíz, egyenként közel 300** személyes étterem épül a római olimpiai faluban. Az itt lakó versenyzők tehát két részletben összesen 70—80 perc alatt — költhetik majd el reggelijüket, ebédjüket és vacsorájukat. Az étkezés ideje: reggel 7-től 10-ig, ebéd 11-től 15-ig, vacsora 18 és 23 óra között. Nemzetközi étterem nem lesz. Egy éttermet állandóan nyitva tartanak majd.

Negyven tagú olimpiai keretet állított össze a csehszlovák atlétikai szövetség.

**Atomfáklyát** javasolnak az amerikai szakemberek olimpia lángként, mert ez felel meg a mai kornak. El is készítettek egy ilyen szerkezetet és a téli olimpián már ez fogja szolgáltatni az olimpiai lángot.

ROBYN WOODHOUSE neve ma még eléggé ismeretlen, írja az ausztrál Sport, de Rómában már nagyon ismert lehet. A 16 éves ausztrál kislány tavaly 168-at ugrott magasba. A római olimpián edzője 173—175 cm-t vár tőle.

Minden eddiginél nagyobb létszámú csapattal vesznek részt az olimpián a lengyelek. A sportolóknak hét edzőtábor áll rendelkezésére. A nyári forrósághoz is igyekeznek hozzászoktatni az olimpiásokat, mégpedig szaunafürdők segítségével.

DÁN szakemberek a Politiken c. lapban élesen bírálják az olimpiai vitorlásversenyek színhelyéül kijelölt nápolyi öblöt. Szerintük az öböl meteorológiai viszonyai olyanok, hogy a versenyeket nem a tudás, hanem a vak véletlen dönti majd el. Az utóbbi években például, írják, a szélsebesség nemigen haladta meg a másodpercenkénti 2 m-t, s így a versenyzőknek valószínűleg nem lesz módjuk tudásukról tanúbizonyságot tenniök augusztus—szeptemberben.

## *Bemutatkozik a biatlon*

Az Egyesült Államok-beli Squaw Valleyben február 18—28 között rendezik meg a téli olimpiai játékokat. Először szerepel műsorában a biatlon, amelyet világszerte kevesen űznek, és kevesen ismernek. Az 1936-os és 1948-as téli olimpián a biatlon elődje katonai járőrversenyként szerepelt, hiszen a szám lényege: céllövészettel egybekötött síverseny. A húszkilométeres sífutásban a versenyzők hadipuskával 250, 200 és 100 méteres távolságra bármilyen testhelyzetben, külön 100 méterre pedig álló testhelyzetben lőnek 20 és 30 cm-es négyszög alakú, hóbaszúrt céltáblákra. Minden egyes céltáblára 5—5 lövést kell leadni. Csak a találathiány jelent rossz pontot. Minden találathiány esetén két percet vonnak le a versenyző futóidejéből.

Amikor a párizsi NOB kongresszuson döntöttek az olimpia helyéről, az 1960-as olimpiai játékokat kérő városok megígérték, hogy a biatlont is felveszik a programba. A kongresszuson voltak egyesek, akik a biatlonról ugy beszéltek, mint katonai sportágról. Ez talán igaz volt a régi időkben, amikor a részvevők katonai járőrként, katonai felszereléssel küzdöttek. De ma a verseny egyéni. Felszerelését mindenki szabadon választhatja meg, a részvevők nagy része civil versenyző. Így nem lehet katonai jellegűbb sportnak tekinteni, mint bármely más, a nyári olimpiai játékok programjában szereplő céllövő versenyt.

A biatlon jelentős értékű sportág — értéke legalább olyan, mint a céllövő vagy síversenyeké. A biatlonban a versenyző nemcsak egy teljesítményre összpontosítja figyelmét, hanem síelés közben erejét tartogatja, hogy még jól lőni is képes legyen. Tehát az idegeknek is, a testnek is ad feladatot.

A biatlon Észak-Európában igen népszerű. Vannak olyan versenynapok, amikor egy-egy svédországi vagy norvégiai versenynek ezer indulója van. A Squaw Valley-i téli olimpián aligha indulnak sokan ebben a számban, de mindig is nehéz sok részvevő bekapcsolása téli sportágba.

A magyar férfi sífutók október közepe óta különös gonddal folytatják lövész-előkészületeiket. Az eddigiek azt mutatják, hogy elsősorban Sajgó alkalmas a téli olimpiára. Sajgó sífutásban — az északiakat leszámítva — az európai élvonalhoz tartozik és céllövészetben is igen tehetséges.

*Sirokmány Lajos*

**MI MIKOR LESZ RÓMÁBAN?**

| | Augusztus | | | | | | | Szeptember | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 25 Cs | 26 P | 27 Szo | 28 V | 29 H | 30 K | 31 Sze | 1 Cs | 2 P | 3 Szo | 4 V | 5 H | 6 K | 7 Sze | 8 Cs | 9 P | 10 Szo | 11 V |
| ATLÉTIKA | | | | | | | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DU. | | E.* | |
| ÚSZÁS MŰUGRÁS | | DE. DU. É. | DE. DU. É. | | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. E. | DE. E. | DE. E. | DE. E. | | | | | | | | |
| VIZILABDA | E. | E. | E. | | E. | E. | E. | E. | E. | DE. E. | | | | | | | | |
| TORNA | | | | | | | | | | | | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DU. | DU. | |
| LABDARÚGÁS | | DU. E. | | | DU. E. | | DU. E. | | | | | E. | E. | | | E. | E. | |
| VÍVÁS | | | | | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | |
| BIRKÓZÁS | | DE. E. | DE. E. | | DE. E. | DE. E. | DE. E. | DE. E. | DE. E. | DE. E. | | DE. E. | DE. E. | | | | | |
| ÖKÖLVÍVÁS | E. | DU. E. | DU. E. | | DU. E. | DU. E. | DU. E. | DU. E. | DU. E. | DU. E. | | E. | | | | | | |
| SÚLYEMELÉS | | | | | | | | | | | | | | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DE. DU. É. | DU. E. | |
| ÖTTUSA | | DE. | DE. DU. É. | | DE. | DE. | DU. | | | | | | | | | | | |
| SPORTLÖVÉSZET | | | | | | | | | | | | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | |
| KAJAK-KENU | | DE. DU. | DU. | | DU. | | | | | | | | | | | | | |
| KERÉKPÁR | | DE. DU. É. | DU. E. | | E. | DU. | | | | | | | | | | | | |
| LOVAGLÁS | | | | | | | | | | | | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DU. | DE. DU. |
| KOSÁRLABDA | | DE. DU. É. | DE. DU. É. | | DE. DU. É. | | | DU. E. | DU. E. | DU. E. | | | | DU. E. | DU. E. | | | |
| GYEPLABDA | | DE. DU. | DE. DU. | | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | | DE. DU. | | DE. DU. | | DE. DU. | | |
| EVEZÉS | | | | | | DU. | DE. DU. | DE. DU. | DE. DU. | DU. | | | | | | | | |
| VITORLÁZÁS | | | | | DE. | DE. | DE. | DE. | | | | DE. | DE. | DE. | | | | |

Megnyitó ünnepség: augusztus 21. Záró ünnepség: szeptember 11.
DE. = Délelőtt. DU. = Délután. E. = Este. * = Marathoni verseny.

1960 JAN 18
1960 JAN 22
1960 JUN = 3

# SPORT ÉS TUDOMÁNY

1960 ★ 1

## AZ OLIMPIAI LÁNG ÚTJA ATHÉNTŐL RÓMÁIG



# SPORT ÉS TUDOMÁNY

IV. ÉVFOLYAM
2
SZÁM
1960
FEBRUÁR
HÓ



ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 FEBRUÁR ★ 2. SZÁM

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Lissák Kálmán dr., a TTT elnöke, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István, Tóth Dezső felelős szerkesztő.*


TARTALOM


HEPP FERENC DR.: A TTKI 1959. évi munkája és 1960. évi feladatai .. 3
MEGYERI FERENC DR.—PÁLFI JÁNOS: Labdarúgó válogatottunk első helye — és ami mögötte van .. 5
BIRÓ IMRE DR.: Színérzés és színtévesztés .. 7
R. GY.: Beszámoló az első nemzetközi testneveléstudományi ülésszakunkról .. 8
ELEK MARGIT: A vívó VB tanulságai és Róma .. 9
HOVORKA GYÖRGY DR.: A reumás fertőzés jelentősége a sportban .. 11
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Úszósportunk korcsoportbeosztása és a külföld .. 14
SÁRKÁNY ISTVÁN: Tornászaink felkészülése az olimpiára 15
GRANEK ISTVÁN: Az erő és az állóképesség fejlesztése a kajak-kenu válogatott 1959. évi edzésében .. 16
GRUBICH VILMOS DR.: A mesterséges fényfürdő és a teljesítmény fokozása .. 18
BÁCSALMÁSI PÉTER DR.: A formaidőzítés elvi és gyakorlati kérdései .. 20
Világhíradó .. 23
SZ. M. DR.: A sísportról — hetven évvel ezelőtt .. 24
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? .. 25
P. J.: Nem könnyű nagyapának lenni .. 32
ISKOLAI TESTNEVELÉS .. 26
A Magyar Testnevelési és Sport Tanács határozata a sportiskolákról .. 26
S. I.: Tízmillió forint .. 27
NIKLAI FERENC DR.: Az oktatás-képzés kapcsolatának egyoldalú szemlélete az iskolai testnevelésben és a sportoktatásban .. 28
GÁRDOS MAGDA: Testnevelő tanáraink gyógytestnevelési feladatai .. 30
Tótágas .. 30
BURKA ENDRE: Fejlesszük a tanulók sportszemléletét tervszerűen III. .. 31
S. I.: A szovjet iskolai testnevelés fejlesztési terve .. 32
LÉVAY PÁLNÉ—SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan .. 33
Idegen nyelvű tartalomjegyzék .. 34
Olimpia felé .. 35


**Címképünk: jelenet a Testnevelési Főiskola dísztornájáról (Képes Sport felv.)**

## *Sportkönyvekről*

**Kézilabdázás.** Verseny- és játékszabályok. II. kiadás. Ára: 6 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó.)

**Röplabdázás.** Verseny- és játékszabályok. 128 oldal. Ára: 6,40 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó.)

**Gerecse utikalauz.** A Gerecse vidék mai **képe**, felszíne, hegy- és vízrajza, éghajlata, időjárása, növény- és állatvilága, története, gazdasági, közlekedési, közigazgatási, művelődési, néprajzi viszonyai, műemlékei; gyakorlati ismeretek a természetjáróknak, túraismertetések. 192 oldal, térképmelléklettel, fényképekkel, rajzokkal. Ára: 20 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó.)

**Biographie und Dokumentation der Leibesübungen.** Az 1959. április 22. és 26. között az ausztriai Schielleitenben tartott sportkönyvek, folyóiratok és cikkek nemzetközi bibliográfiájával foglalkozó értekezlet anyagát tartalmazó 246 oldalas könyv. Kiadta. J. Recla dr., a grázi Testnevelési Főiskola docense.

**Geländesport auf Wanderungen und im Ferienlager.** Úttörők táborozásával, terepgyakorlataival, játékaival, jelvényszerző versenyeivel foglalkozó könyv. 160 oldal. Írta: E. Buggel dr. A Volk und Wissen Volkseigener Verlag kiadása, Berlin.

**Szepesi György — Lukács László: Négyszemközt négy olimpiával.** A felszabadulás utáni három olimpián — Londonban, Helsinkiben és Melbourne-ben — több győzelmet arattak sportolóink, mint az előzőkön összesen. E három olimpián történtekről, valamint a római olimpia előkészületeiről szólnak a könyv színes történetei, fényképei és eredménytáblázatai. 112 oldal. Ára: 26 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó.)

**Dr. Mező Ferenc: Az újkori olimpia.** Tizenhárom nyári (1896-tól 1956-ig) és hét téli olimpia (1924-től 1956-ig) első három helyezettjének eredményeit, az olimpiai csúcsok és világcsúcsok fejlődését, kimutatást az eddigi olimpiai magyar sikerekről, valamint a római olimpia műsorát tartalmazza a 334 oldalas könyv. Ára: 33 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó.)

**Túravezetők könyve 2.** A természetjárás alapfogalmaival, a különféle túráról, szervezési munkáiról, teendőiről, táborozási ismeretekről szól ez a 260 oldalas, rajzos magyarázatokkal is ellátott könyv. Ára: 23 forint. (Sport Lap- és Könyvkiadó.)

## Jubileumi évünk sportkiállítása

A Testnevelési Tudományos Tanács Testneveléstörténeti Bizottsága tavaly rendezte a tanácsköztársasági sportkiállítást. Vándoranyaga iránt olyan nagy volt az érdeklődés, hogy valamennyi vidéki igényt nem is lehetett kielégíteni. Ahol pedig sor került erre a kiállításra, sokan látogattak és okultak az első magyar proletárállam terveiből, alkotásaiból és cselekedeteiből.

Hazánk felszabadításának 15. évfordulója alkalmával az idén újabb kiállítást rendeznek a sporttörténészek. A

**„Sport a művészetben és a történelemben"**

című kiállítás a tervek szerint szeptemberben nyílik meg az **Építők „Rózsa Ferenc" Kultúrotthonában. Sikere az egész magyar sporttársadalom összefogásán múlik.**

A magyar testnevelés és sport igen sok tárgyi emléke magánosok birtokában van, de ezekre is szükség van a kiállítás időtartamára. Akiknek birtokában a testkultúrával összefüggő művészi alkotások vagy történelmi dokumentumok (szobrok, festmények, érmek, kéziratok stb.) vannak, tegyék lehetővé, hogy ezeket a sportemlékeket a kiállításon mindenki számára hozzáférhetővé tegyük. Egyelőre csak azt kérjük, hogy az ilyen tárgyak **jegyzékét közöljék** a kiállítás rendezőbizottságával. **A rendezőbizottság címe:** Bpest XIV., Istvánmezei út 3.

A jubileumi kiállítás anyagából ismét készül **vándorkiállítási** anyag. Hamarosan elkészül annak a terve is, **hogy mely vidéki városokban** mutatják be a „Sport a művészetben és a történelemben" című kiállítást a helyi és környékbeli sportszerető közönség részére.

**A Testnevelési Világtanács,** mint az UNESCO egyik szerve, a római olimpia alkalmával alakul meg. Reméljük, hogy segít majd megmenteni a sportot az anyagiasságtól, a gladiátorságtól — írja az osztrák Leibesübungen-Leibeserziehung c. folyóirat. Egyetlen nagy lépés is elég lenne ehhez talán: megtisztítani a sportot az üzletemberektől. Lesz-e ehhez bátorsága és ereje a világtanácsnak? Sikerül-e neki? A testnevelés, a sport jelentőségével tisztában levők mind azt kívánják: bárcsak sikerülne!

**Új szabály 4 × 400-on.** A nemzetközi atlétikai szövetség döntése értelmében a római olimpián már új szabályok szerint bonyolítják le a 4 × 400 m-es váltóversenyt: a csapatok tagjainak csak 500 m lefutása után szabad bevágniok a belső pályára. A szakemberek remélik, hogy az első váltás zavarai így nagyrészt elkerülhetők. (Leichtathletik)

*

**Hibajavítás.** Januári számunkban Kereszty dr. beszámolót írt a nürnbergi sportorvosi kongresszusról. Ebben elírás következtében Mellerovicz professzor helyett Mellerowicz „asszony", a Knippingkészülék helyett pedig „Knippinz-készülék szerepelt.


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.10154 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1960 ★ 2

*A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet közleménye — Igazgató: Hepp Ferenc dr.*

# A TTKI 1959. évi munkája és 1960. évi feladatai

A TTKI 1959. január elsejei megalakítása fontos lépés volt a hazai testneveléstudomány fejlesztésében.

A tudományos kutató intézet feladatai: a TTT elvi irányításával operatív kutatómunka végzése a testnevelés és a sport területén. Feladatai megoldásában szorosan együttműködik a TF-fel, az OTSI-val.

Az intézet 1959. évi munkáját döntően a tudományos kutatómunka objektív feltételeinek biztosítása és a kezdeti nehézségek leküzdése jellemezte. A szervezési feladatok megoldásán túl azonban, az adott körülményekhez mérten, igyekezett bizonyos tudományos feladatokat is megoldani.

## *I. Szervezés*

A szervezési feladatok három részre oszthatók:

### 1. Személyi állomány kiegészítése és munkába állítása

Az intézet a TTT-től átvett 9 fővel kezdte meg a munkát (6 tudományos munkatárs, 3 adminisztratív munkaerő). A személyi állomány az év második felében egészült ki 3 fővel. (2 tudományos munkatárs és 1 technikus). Az intézet feladatainak megoldásához ez a létszám nem elegendő. 1960-ban két tudományos munkatársi állást kaptunk, melyet az edzésmódszertan, illetve a tömegsport két szakemberével töltöttünk be. Ez még mindig igen kevés. A moszkvai és leningrádi intézetek létszáma például 100-on felüli, a baráti államok intézeteié pedig 20 és 30 között van.

### 2. Elhelyezés és berendezés biztosítása

Az intézet a TTT helyiségeiben, a Sportcsarnok edzőépületében kezdte meg munkáját. Ez az elhelyezés még ideiglenes formában sem felelt meg a követelményeknek. Az intézet véglegesen a Testnevelési Főiskola Alkotás utcai épületében kapott helyet. Ez az elhelyezés területi szempontból szinte ideális. Remélhető, hogy a harmadik éve folyó épülettatarozási munkát végre befejezik és az intézet az idei tavaszon átköltözhet végleges székhelyére, ahol folytathatja munkáját.

### 3. Műszerek biztosítása

A korszerű testnevelési tudományos kutató munka alapvető módszere a kísérlet. Ezek a kísérletek különleges és a mai technika legfejlettebb fokán álló műszereket igényelnek. Ezeket a műszereket külön meg kellett tervezni és egyenként előállítani. Ez igen komoly és fontos feladat volt. A műszerek készítéséhez intézetünk tudományos munkatársa, Balogh Lajos adott irányítást — Bíró Béla, a Magyar Tudományos Akadémia intézeti osztályvezetője, valamint Kuhár István műszerész közreműködésével.

A korszerű követelményekhez és anyagi lehetőségeinkhez mérten **három alapvetően szükséges, elektronikus műszert szereztünk be:** egy ezred mp-es elektronikus **sebességszámlálót,** egy ipari **oszilloskopot** és egy **négyszöghullámú generátort.** E három berendezéssel mint hármas egységgel kívánjuk korszerű szinten, a mechanikai tehetetlenségekből származó hibaforrások lehető kikapcsolásával megoldani a testnevelés és sport élettani, lélektani, biomechanikai stb. vizsgálatait. **A fenti három műszer,** bár jövő kísérleteink alapja, önmagában kutatásainkhoz még nem elégséges: **a jelenségeket nem érzékelik, csak a befutó jelzéseket mérik, regisztrálják.**

Mivel ilyen érzékelő műszereket az ipar még nem gyárt, néhánynak a tervezésével már a múlt évben foglalkoztunk. Az ún. labdaérzékmérő, az elrugaszkodásmérő és a rajtelemző már el is készült. Az utóbbi két készülék annak az erőkifejtésnek a folyamatát érzékeli, amelyet az atléta felugrás közben a talajra, illetve a rajtnál a rajt-támlákra kifejt. Az első készülék a játékos labdaérzékét méri, felugrásának folyamatában a labda érintésének, fejelésének, illetve megszerzésének pillanatát és azt a tényt jelzi majd, hogy az érintkezés az ugrás tetőpontján vagy annak felszálló, illetve leszálló ágában megy-e végbe.

Most készül egy ún. **univerzális ergométer.** Ezzel a többszörösen átváltható csigasoros és rugós szerkezettel az emberi test és a testrészek változatos erőkifejtéseit vizsgáljuk.

## *II. A tudományos munka*

Az intézet múlt évi tudományos munkáját a kényszerű objektív feltételekhez kellett szabni. Így tehát nem érvényesíthettük a magyar testnevelési és sportmozgalom fejlődését meghatározó irányelveket, illetve nem elégíthettük ki az egyre követelőbb gyakorlati igényeket. Vezérelvünk az elmélet és gyakorlat szoros kapcsolata. Jövendő munkaprogramunkat is már ennek jegyében dolgoztuk ki. Itt a Párt testnevelési és sporttéziseire, az MTST plénumának határozataira, az MTST 1960. évi programjára alapoztuk munkafeladatainkat. Figyelembe vettük a TTT elnökségének elvi útmutatásait és azonnal kielégítendő, illetve kielégíthető gyakorlati igényeket is.

### Tömegsport

A TTKI tömegsport osztálya 1959-ben egy tudományos segédmunkatárssal kezdte működését Varga Gyula személyében. Munkájának középpontjában a VIT jelvényszerző verseny állt. Munkájának tapasztalatairól — amit részben közvetlenül, részben pedig közel 3500 statisztikai kérdőív adatainak elemzése útján szerzett, beszámolót készített. Tapasztalatai hasznos támpontokat nyújtanak az új jelvényszerző verseny rendszerének kidolgozásához.

Az intézet munkájába szeptember 1-ével kapcsolódott be Megyeri Ferenc dr. osztályvezető. 1959. évi feladata a **tömegsport problematikájának** összeállítása volt. A problematika elkészült, **a TTT tömegsport bizottsága megtárgyalta,** a részleteket a bizottság tagjainak feldolgozásra kiadta.

A problematika:

1. **Javaslat a tömegsport szempontjából néhány fontos fogalom meghatározására.** Célja a tömegsport elméletének és az elméleti, valamint a gyakorlati feladatok összekapcsolásának előmozdítása.

2. **Miért van szükség tömegsportra?** A tömegsport történelmi szükségszerűség, fejlesztése pedig erre a szükségszerűségre alapozott kormányprogram.

3. **A tömegsport fejlesztésének döntő láncszemei:** a tömegsport történelmi szükségszerűségének, egyéni és társadalmi jelentőségének tudatosítása, hirverés, agitáció, sokféle módszer, bőséges program, személyi és dologi előfeltételek, szabadidő.

4. **A tömegsport egyéni és társadalmi jelentőségének vázlata.** Egyéni jelentősége: a fizikai fejlődés gyorsítása, egészség megőrzése, a munkaképesség fejlesztése, általában a személyiség teljes kialakulásának segítése. Társadalmi jelentősége: népgazdasági, népegészségügyi, kulturális (különösen nevelési) és politikai.

5. **A tömegsport problémáinak megoldásában illetékes politikai, tudományos és társadalmi szervek rendszerezése.** Ez különösen a hatáskörök, a működési területek és az egészséges együttműködés biztosításáért fontos.

6. **A tömegsport társadalmi szervezeti formái.** Főleg a mozgósítás szempontjából foglalkozik a sportkörök, szakosztályok, szakszervezet, KISZ, a különböző tömeg- és társadalmi szervek, lakóhelyi bizottságok szerepével a tömegsport mozgalomban.

7. **A tömegsport módszerei.** Összegezi az eddig alkalmazott tömegsport-módszereket és felveti néhány új lehetőségét is.

8. **A jelvényszerző versenyek rendszerének alapelvei.** Ez a fejezet már a VIT jelvényszerző versenyekben jutalmazott testnevelő tanárokkal folytatott

megbeszélés eredményét is tartalmazza.

**9. A munkahelyi testnevelés.** A munkahelyi testnevelés egészségügyi, gazdasági és pszichológiai jelentőségét vázolja s kiegészíti néhány gyakorlati útmutatással.

**10. A társadalmi edzőképzés és az edzés néhány új feladata.** Ez a filozófiai, társadalomtudományi és természettudományi ismeretek szükségességét hangsúlyozza a társadalmi edzőképzésében is: ezek az ismeretek a tömegsport korszerű fejlesztésében is nélkülözhetetlenek.

Az 1960. év tennivalói három fő feladat köré csoportosulnak. Mindegyiket az elmélet és a gyakorlat szoros összekapcsolásával végezzük el.

a) Az MTST Elnökségétől azt a megtisztelő feladatot kaptuk, hogy dolgozzuk ki **a jelvényszerző versenyek rendszerét.** A jelvényszerző verseny egyike a legfontosabb tömegsport módszereknek, az ifjúság tömegeinek a mozgósítására legjobban alkalmas. A feladat rendkívül sokrétű: az állandó és sportáganként jelvényszerző versenyek elmélete, szintézise, szabályzata, szervezési, adminisztratív, ellenőrzési és még sok más kérdése vár átfogó megoldásra. Megbízásunk sikeres teljesítése céljából tanulmányozzuk az eddigi jelvényszerző versenyek anyagát, közreműködünk a KISZ és a SZOT olimpiai jelvényszerző-verseny-mozgalmának lebonyolításában. Áttörő sikert azonban csak akkor remélhetünk, ha a kevés munkatárs mellett a hivatalos támogatásra, a társadalmi szövetségek, sportkörök és más szervek, valamint a társadalmi aktívák segítségére is számíthatunk.

b) A tömegsport egész területét érintő további fontos feladatunk **a tömegsport módszereinek és szervezeti formáinak kísérleti vizsgálata a városi ipari üzemekben és falun, különös tekintettel a termelőszövetkezetek megszilárdítására.** A vizsgálatba 78 ipari üzemet és 38 termelőszövetkezetet vonunk be. Munkánkat az előirányzott üzemekben statisztikai adatfelvétellel kezdjük meg.

c) Tervezzük **„A tömegsport kézikönyve"** elkészítését. Ennek az a feladata, hogy a tömegsport legfontosabb kérdéseiben valamennyi érdeklelnek elméleti és gyakorlati útmutatást adjon.

### Iskolai testnevelés

Az iskolai testnevelési osztályon dr. Bakonyi Ferenc tudományos osztályvezető személyében egy tudományos munkatárs dolgozik.

Az 1959. évben elvégzett munkák:

1. Az osztály tervszerű munkájának megindításához legelsősorban az iskolai testnevelés **problematikájának** elkészítése volt szükséges. Felmértük a hazai és külföldi iskolai testnevelési kutatómunka helyzetét, eredményeit és hiányosságait, a gyakorlat szükségleteit. Így készítettük el 10 éves kutatási tervünket. Ezt a TTT iskolai testnevelési szakbizottsága is megvitatta, elfogadta és jóváhagyásra a TTT elnöksége elé terjesztette. Ezt majd külön szakcikkben ismertetjük.

2. Az osztály másik témáját az MTST nevelési osztálya létrehozta bizottság határozta meg. Azt kellett vizsgálnunk: **mi az oka, hogy az iskolai tanulók között bizonyos elkedvetlenedés tapasztalható a testneveléssel szemben.** A kutatást kérdőíves módszerrel folytattuk le s az 1959. évben teljesen be is fejeztük. E kutatás eredményeit könyvben és népszerű szakcikkben visszük a nyilvánosság elé.

3. A testnevelési órákat az általános iskola alsó tagozatában a vegyes osztályokban a lányoknak és fiúknak mindenütt közösen tartják, mivel e korban még a lányok és fiúk között a testi képességekben nincs különbség. A gyakorlati tapasztalat azonban vitássá tette ezt a nézetet. Kutatásunk eredménye a gyakorlati tapasztalatot igazolta. A kutatásról külön tanulmányban számolunk majd be.

Az 1959. évről 1960. évre áthúzódó kutatások:

1. A testneveléssel kapcsolatosan eddig csak az iskolai tanulók szemléletét vizsgáltuk. az idén a TTT javaslatára **a közvéleménykutatást kiterjesztjük a szülőkre, az elméleti szakos tanárokra és a főiskolai hallgatókra is.** Így kapunk a testnevelés szemléletéről általánosabb képet.

A szülők kérdőíveinek feldolgozása már teljes egészében megtörtént. Az elméleti szakos tanárok és a főiskolai hallgatók kérdőívei elkészültek, kitöltésük befejeződött, gépi értékelésük folyik. Még az idén elkészülnek a beszámoló tanulmányok is.

2. Az atlétikának régi és még ma sem eldöntött kérdése a **gyorsaság, állóképesség és az erő fejlesztése.** Ezt vizsgálta a német sportorvosok és atlétaedzők 1958. évi konferenciája is. Eldöntése az iskolai sport számára igen fontos, hiszen a gyorsaság fejlesztésének leghatásosabb korszaka éppen az iskolábajárás idejére esik. Ebben a tárgyban is folytattunk kutatást. Eredmény év végére várható.

Az 1959. évről áthúzódó kutatások befejezésén kívül 1960. ban még két nagyobb horderejű kutatást kezdtünk el.

1. Az első — **az iskolásgyermek testi és szellemi képességeinek felmérése** — a tantervkészítéshez ad tudományos alapot. Célja: a testi képességek megállapítása az egyes életkorokban. Ezzel párhuzamosan megállapítandó az egyes szellemi képességek fejlettségi foka. Majd megvizsgáljuk, van-e korreláció a testi és szellemi képességek között.

2. A második 1960. évi téma **az iskolai tanulók mozgásemlékezésének vizsgálata.** Ennek a célja: összefüggés keresése a szellemi természetű anyagra és a mozgásra való emlékezés között.

1960. évben e két utóbbi kutatásnak csak az előkészítését végezzük el.

### Edzésmódszertan

Az edzésmódszertani osztály 1959. szeptemberében alakult. Az osztály vezetője Abád József dr. tanár, munkatársa Petike Lajos testnevelő tanár. Az osztály két munkatársának feladata a múlt évi rövid időszakban egyrészt az 1960. évi, másrészt a későbbi időszak munkaés kutatási programjának kidolgozása. Ez a következő:

1. **Milyen mértékben szerepelnek a korszerű edzéselvek és eljárások sportolóink sportbeli felkészítésében?**

Az átfogó helyzetkép kialakítása után még közelebb kell hoznunk a kutatási témaköröket a gyakorlathoz. Ez a kutatás azonkívül keretet nyújt egy másik kollektív téma kidolgozásához, a serdülő és ifjúsági élsportolók felkészítésének kérdésében. A szempontokat kidolgoztuk, most a kérdésanyag összeállításán van a sor.

2. **A serdülő és ifjúsági élsportolók felkészítési módszereinek tökéletesítése és elemzése, különös tekintettel az 1964-es olimpiára.**

A téma kidolgozásának munkaideje hosszabb lejáratú, s az 1964-es olimpia felkészítéséhez is segítséget nyújthat. A szempontos kidolgozása megtörtént, a fölmérés is indul.

3. **Az „idegi erőnlét" különböző hatóényezőinek, körülményeinek vizsgálata, az eredmények széleskörű alkalmazásának elősegítése.** E fontos kérdés nem új keletű, de korszerű szakirodalmi és gyakorlati ismereteink hiányosak. A kérdés feldolgozása természetszerűleg hosszú lejáratú. Az elmúlt négy (illetve két) hónapban még csak arra volt mód, hogy a munkaprogramot elkészítsük.

A kollektív kutatási témák mellett földolgozásra kerülnek egyéni témák is.

4. **A támadó labdaérintések mozgásanyagának vizsgálata röplabdázásban.**

A filmfelvételek alapján elemzik majd az ütések testmunkáját, az ennek következtében fellépő erő, sebesség. gyorsulás, mozgástani kérdéseket, testrészek mozgáspályáinak kérdéseit. A próbafelvételek megindultak, az eszközök megtervezése megtörtént, vagy folyamatban van.

5. **Terhelések és gyorsulások vizsgálata az atlétikai dobószámokban film elemzésével.** Kapcsolatok keresése egyéb sportágakkal.)

A vizsgálat célja: körmozgásos dobószámok esetében elvi módszer kidolgozása sebességmérésre, a maximális gyorsítás lehetőségére — minimálisan pulzáló megterheléskor. A várt eredmények kedvező esetben általánosíthatók. A sebességmérő elvi módszert kidolgoztuk. A műszereket beszereztük. A próbafelvételek eredményeit most vizsgáljuk.

6. **Mozgásérzékelés tökéletesítése a labdasportokban.** A labdaérzék lényegéről tudományos megállapításaink nincsenek. Ez a kutatás különleges műszerrel állapítja meg a labdaérzék lényegét és sajátosságát. Eszerint dolgozza ki a mozgásérzékelés tökéletesítésének módját a különféle labdasportokban. A kutatás — terv szerint — 3 éves. A kutatáshoz elméleti alapvetést adott Hepp Ferencnek „A mozgásérzékelés főbb kérdéseiről" szóló kandidátusi disszertációja.

### Szakirodalom

A szakirodalmi osztály feladata: az elmélet segítségét adni az intézetnek és a külső szakembereknek; a testnevelés és sport alapvetően fontos dokumentációs munkáinak elkészítése, alapvető segédművek — bibliográfia, lexikon, szótár stb. — kidolgozása.

Az osztály két munkatársa, László István osztályvezető és Andrássy Mária tudományos munkatárs a következő kutatásokat, illetve munkákat végezte 1959-ben:

1. **„Szakirodalmunk helyzete és jövő feladatai".** László István egyéni tudományos munkája.

2. **Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató.** Megjelenik 2 havonta, 250 példányban, Andrássy Mária szerkesztésében. Számonként 300—350 külföldi cikkből ad tájékoztatót a testnevelés és sport főbb területei szerint: iskolai testnevelés, edzésmódszertan, tömegsport testnevelméleet stb. A tájékoztatót 1959-ben országszerte szétküldtük minden illetékesnek. Népszerű lett, de az edzők, akik legtöbbet hasznosíthatnák, nem keresik eléggé.

3. A szakirodalmi osztály 1959-ben általában 50—60 féle külföldi **folyóiratot szemléztetett.** Lefordíttattunk mintegy 130 szakcikket. Kézikönyvtárunk az év folyamán 58 szótárral, lexikális művel és tudományos segédkönyvvel gyarapodott.

1960-ban az eddigi munkát folytatjuk.

**Szakirodalmunk helyzete és jövő feladatai** c. témával kapcsolatban tovább folytatjuk a kutatást.

A szakirodalmi tájékoztatót is továbbfejlesztjük s nagyobb terjedelemben közöljük a marxista gondolkodást kifejlesztő cikkeket. Gyarapítjuk a kézikönyvtárt. folytatjuk a szakcikkek szemlézését és fordítását, s a külföldi szakcikkek bibliográfiájának alapjait is lerakjuk.

### Biomechanika

A négy osztály mellett létesített biomechanikai laboratórium 1 fővel — Balogh Lajos mérnök, tudományos munkatárs — kezdte el munkáját. A biomechanikai kutatómunka feladata elméleti és gyakorlati.

Elméletben alapvetően fontos **a biomechanikának — mint a mechanika alkalmazott tudományának — összefoglaló feldolgozása.** A munka további célja olyan mű kidolgozása, ami összefoglalja a testnevelési és sportmozgások mechanikai vizsgálatához szükséges elméleti és gyakorlati követelményeket.

Az elméleti és gyakorlati szempontok szorosan összefonódnak abban a kutatómunkában, amely **a mechanikai elveknek a mozgások oktatásában való érvényesítésére irányul.** E korszerű, igen fontos és szerteágazó kérdéscsoport egy nagyobb fejezetét tanulmányban foglaltuk össze. Későbbi feladatunk e vizsgálatokat a testnevelés és a sportok további területeire kiterjeszteni, mivel **e kutatások célja a mozgások oktatási szintjének javítása.**

A testnevelési, de különösen a sportmozgások vizsgálatának egyik legfontosabb kérdése **a mozgást kiváltó erőkifejtések folyamatának konkrét megállapítása.** A biomechanikai kutatásban olyan eljárást (módszert) dolgoztunk ki, amely a kérdést megoldja és a szakirodalomban ismeretlen volt. Az eljárást a Sport és Tudomány 1959. októberi és novemberi számában közöltük.

Gyakorlati jelentősége, hogy ezzel a mozgásvizsgálatok és az oktatás kérdései nem feltételezésekre, hanem objektív tényekre épülhetnek. A eljárást tovább fejlesztjük. Gondoltunk egy precíziós **vetítőszerkezet** tervezésére és kivi-

(Folytatása az 5. oldalon)

# Labdarúgó-válogatottunk első helye — és ami emögött van

Mivel egy-egy ország labdarúgásának szintjét A-válogatottjának játékán, főleg pedig eredményein keresztül mérik le, most mi is élvonalbeli csapatunkat vizsgáljuk meg, de nem benyomások, hanem számadatok és ezek összehasonlítása alapján. Tehát — ahogy mondani szokták — konkrétan.

A-válogatottunk 1959-ben a következő eredményeket érte el: Jugoszlávia 4:0 (Budapest), NDK 1:0 (Drezda), Svédország 3:2 (Budapest), Szovjetunió 0:1 (Budapest), Jugoszlávia 4:2 (Belgrád), Svájc 8:0 (Budapest), NSZK 4:3 (Budapest), Ausztria 2:1 (Budapest, olimpiai selejtező), Olaszország 1:1 (Firenze). Ezekkel az eredményekkel

**MAGYARORSZÁG A-VÁLOGATOTTJA ELSŐ HELYRE KERÜLT**

a világrangsorban. Mégpedig nemcsak a külföld egyszerű — az ellenfél erejét, a mérkőzés színhelyét stb. tekintetbe nem vevő — módszerével számított, hanem a mi tudományos alapossággal készült rangsorunkban is. *Antal* Zoltán, a TTT testnevelés-történeti és szakirodalmi bizottságának tagja hozzánk beküldött rangsora összeállításakor a következőket vette figyelembe:

*1. milyen minőségű csoportba tartozik egy-egy ország válogatott csapata,*

*2. ugyanazon együttes ellen idegenben, vagy semleges pályán kiharcolt győzelmet és döntetlent jobban kell értékelni, mint az odahaza elértet.* (Antal Zoltán még az olimpiai selejtezőket is tekintetbe vette és ebben a tekintetben külön osztályozást alkalmazott.)

Az így kiszámított eredmények alapján

**AZ 1959. ÉVI VILÁGRANGSOR:**

*1. Magyarország 13,11,*
*2. Argentina 11,31,*
*3. Brazília 9,85,*
*4. Franciaország 9,43,*
*5. Skócia 9,33,*
*6. Szovjetunió 9,14,* 7. Svédország 8,57, 8. Spanyolország 8,4, 9. Peru 7,61, 10. Olaszország 7,6, 11. Uruguay 7,0, 12. Bulgária 6,75, 13. Paraguay 6,4, 14. Mexikó és Írország 6,33 — 6,33, 16. Német SZK 6,29, 17. Jugoszlávia 6,13, 18. Portugália 6,0, 19. Ausztria 5,5 20. Chile 5,11, 21 Anglia 4,89, 22. Románia 4,8, 23. Csehszlovákia 4,5, 24. Törökország 4,4 25. Dánia 4,0, 26. Lengyelország 3,89, 27. Japán 3,8, 28. Hollandia 3,25, 29. Belgium 3,6, 30. Izrael 3,29, 31. India 3,2, 32. Német DK 3,17, 33. Svájc 1,6, 34. Norvégia 1,4, 35. Finnország 1,14, 36. Bolívia 0,83 pont.

(Az általános gyakorlatnak megfelelően ebben a rangsorolásban csak azoknak az országoknak labdarúgó válogatottjai szerepelnek, amelyek 1959-ben legalább öt országok közötti mérkőzést vívtak.)

Magyarország tehát ismét az élre került. *Nagy siker ez, a Magyar Labdarúgók Szövetsége négyéves fejlesztési terve alapján eddig végzett munka igen biztató eredménye.*

Helytelen volna azonban, ha az első sikerek nyomán elbizakodottá válnánk. Ha mértéken felül dícsérgetünk, megárt, s akadályozza a fejlődést. (Pedig, amint később látni fogjuk, A-válogatottunk legtöbb tagjának ebben vagy abban még jelentős fejlődési lehetősége van.) Amikor az ötvenes évek elején akkori „aranycsapatunk" egyik-másik tagját megbírálták életmódja, az edzések elhanyagolása miatt, ilyesmiket szokott válaszolni:

— Minek strapáljam magam, ha így is bekerülök a csapatba?

S az energia, amit elvesztegettek, illetőleg nem szereztek meg, nagyon hiányzott az 1954. évi világbajnokság döntőjében. Szolgáljon ez is tanulságul.

A számok is jelzik, hogy

**SEMMI OK SINCS A TÚLZOTT ÖNBIZALOMRA.**

Brazília 1958-ban 17 pontos átlaggal lett első, mi még ettől az átlagtól messze vagyunk. (1959-ben eléggé átlagos szinten mozgott valamennyi élvonalba tartozó országos válogatott teljesítménye. Mi „csak" ezek között bizonyultunk legjobbnak.)

Ám más számok, azok, amelyeket 1959 folyamán jegyezgettünk fel egyes válogatott mérkőzéseken — azt mondják, hogy *céltudatos, kemény munkával elérhetik legjobbjaink, elérheti ez a mostani válogatott csapat a brazilok 1958. évi átlagát.*



**A Magyarország—NSZK labdarúgó mérkőzés egyik jelenete: Albert (sötét ing) a német védők között kapura lő. Mögötte Juskowiak.**

(Komlós T. felv.)

1959. első felében *Baróti* Lajos szövetségi kapitány a Labdarúgás c. folyóiratban megírta, mit igyekeznek a válogatott csapatok játékában elérni. Ezeket:

*Jó csapatmunkát, lelkesen küzdő és jól játszó játékosokat.* A játékosoknak szocialista sportemberekké kell válniok.

*A játékritmus felgyorsítását,* azt, hogy szervezett védekezésből a csapat gyorsan tudjon átmenni támadásba. Ehhez elsősorban a pálya *középső harmadának gyors átjátszására* kell törekedni.

A játékban részt nem vevő játékosokat *állandó — labdanélküli — mozgásra* szoktatni, s két-három új taktikai elem begyakorlását, főleg a védekező felfogásban játszó csapatok elleni ellenszerül.

A szervezett védekezés ellenére *támadó szellemű* csapatjáték kialakítását.

Az év válogatott mérkőzéseinek mérlege azt mutatja, hogy a kitűzött célok felé tett kezdeti lépések eredményesek voltak. Az újonnan kialakított csapat játéka a napok, hetek, hónapok előrehaladásával mind egységesebbé vált; a csapatrészek tagjai

---

(Folytatás a 4. oldalról)

telezésére. A filmvizsgálatokat nagyságrendben könnyen, gyorsan és pontosan végezhetjük vele. E szerkezet egyik fontos és nélkülözhetetlen feltétele annak, hogy a fenti eljárást a vizsgálatok szélesebb körére kiterjeszthessük.

A biomechanika tárgyköréből vett néhány más kérdéssel is foglalkoztunk és foglalkozunk.

* * *

Egy intézet éves munkáját és jövő munkaprogramját rövid beszámolóban ismertetni igen nehéz. Az intézet munkatársai komoly szakirodalmi tevékenységet fejtettek ki, több tanulmányt és szakcikket is írtak. Munkatársaink az intézeten kívül gyakorlati oktatói, sportvezetői tevékenységet fejtettek ki, s az ott szerzett gyakorlati tapasztalatok értékesen egészítik ki szorosan vett tudományos munkájukat. Az intézet osztályvezetői egyben a TTT szakbizottságainak titkárai. Intézetünk a gyakorlati feladatok megoldásában is legszorosabban együttműködik a TTT-vel. A TF-fel és az OTSI-val bár jó a kapcsolatunk, de még mindig eléggé formális. Jövő évi programunk egyik fontos pontja a szoros együttműködés kiépítése e két intézménnyel és rendszeres kapcsolat felvétele a baráti államok társintézményeivel.

Bízunk abban, hogy jövőre, amidőn a tudományos kutatómunka objektív feltételei nagy részben már biztosítottak, sokkal értékesebb tudományos eredményekről számolhatunk be.

**Hepp Ferenc dr.**

kezdték megérteni egymást, egyre inkább összeszoktak.

### A KÖZÉPSŐ HARMAD GYORS ÁTJÁTSZÁSA

tekintetében észrevehetően fejlődtek a mezőnyjátékosok. Ezt jól mutatják azok a megfigyelések, amelyeket a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet irányításával az I. István közigazgatási technikum három lelkes tanára és hét diákja, valamint lapunk munkatársai végeztek egyes válogatott mérkőzéseken. Az NSZK elleni mérkőzésen például *51 olyan három- és négyütemű támadás volt, amely góllal fejeződött be,* illetőleg gólveszélyes helyzetet teremtett vagy teremthetett volna!

A-válogatottunknak ismét olyan csatárai vannak, különösen belsőcsatárai, akik jól *értik a lyukrajátszást, a lyukraadásos, lyukraperdítéses támadásbefejezéseket.* Az elért góloknak több mint a fele ilyen támadásokból született 1959-ben.

Az egész csapat alkalmazta *a „labda nélküli játék"* módszerét, törekedett az ellenféltől való elszakadásra, a szabad helyek keresésére, ahol zavartalanul át lehet venni a labdát.

A középhátvéd, a két fedezet és a belsőhármas nagyjából *technikailag is elérte* régi legjobbjaink szintjét. Labdaátadásban, cselezésben nincs lényeges különbség a régi kiválóságok és a jelenlegi belsőhármas között. A súlypontáthelyezésben oly fontos *keresztlabdákra* — pontos keresztlabdákra — azonban még nem törekednek úgy, s kapuralövésben is csak *Tichy* éri el a kellő szintet.

Valamennyiüknek fejlődniök kell azonban *fejelésben. Albert és Göröcs* például az osztrákok ellen alig háromszor-négyszer kísérelte meg a fejelést, s mindegyikük kétszer alulmaradt ellenfelével szemben!

Néhány technikai fogyatékosságot tehát pótolniok, illetőleg csiszolniok kell az A-válogatott mezőnyjátékosainak. De még több a pótolnivaló, erőnlét tekintetében.

### AZ ERŐNLÉT,

a gyorsaság, az erő, az állóképesség befolyással van a technikára és a taktikára is. A Szovjetunió elleni mérkőzésen, ahol *csatáraink nem voltak elég robbanékonyak, elég gyorsak és állóképesek* ahhoz, hogy sokat mozogjanak, s megszabaduljanak az őket őrző ellenféltől, nem érvényesülhetett technikai tudásuk. Az NSZK elleni találkozón tüneményes rohamokat, pompás technikai és taktikai megoldásokat láttunk addig, amíg erővel bírták a játékosok és lehangoló vergődést, amikor már kifulladtak. A fáradtság kiütközése idején csaknem háromszorosára emelkedett a technikai hibák száma.

Kétségtelen, *a technikailag fejlett játékosoknak kevesebbet kell futkároznia,* de egy bizonyos mértékig mégiscsak kell. (Attól is függ, hogy milyen feladatot lát el például egy csatár, vagy fedezet. Egy építő-csatárnak például lényegesen többet kell mozognia, mint egy előretolt végrehajtónak. De az, hogy ki mikor milyen feladatot lát el, taktikai kérdés elsősorban. Van úgy, hogy taktikai okokból a végrehajtó-csatárnak építő feladatot adnak és fordítva, tehát — minden csatárnak fizikai képességek tekintetében is — felkészültnek kell lennie minden feladatra.)

Mérkőzések során tett megfigyelések szerint *40—50 gyors rajtra és rövidebb-hosszabb vágtára kell felkészíteni támadóinkat,* köztük egymásután futott ötös-hatos sorozatokra is. Ez nem megy gyorsan, mert a szervezet hozzászoktatása nem történhetik meg egy-két hónap, néha még egy-két év alatt sem. De szükség van rá, mert a mai labdarúgásban legeredményesebbnek mutatkozó gyakori *ritmusváltás* ezt kívánja meg.

### A SPORTKÖRÖK

eddig is mindenben támogatták a szövetségi kapitányt a technikai és taktikai fejlesztés, a nevelés, az erőnlét tekintetében egyaránt. A jövőben is ezt kell tenniök, mert *rendszeres, az egyéni különbségeket is messzemenően tekintetbe vevő ráhatásra, fejlesztésre csak a sportköri edzéseken van lehetőség.*

Ha a megfigyelések, a számok mutatta hiányok pótlására, a hibák csiszolására mindent megtesznek a sportkörök vezetői, edzői — és nem utolsó sorban maguk a játékosok —, ha a válogatott keret tagjai töretlenül fejlődnek tovább, akkor 1962-re, a legközelebbi világbajnokság idejére a jelenleginél is sokkal erősebb együttesünk lehet!

**Megyeri Ferenc dr. és Pálfai János**

## A sportszövetségek lapjaiból

**Testnevelési és sportszemle.** (A B. M. sportosztályának tájékoztatója. II. évf. 11. sz.) A gyakorlati testnevelés oktatásának szempontjai II. (Mogyorássi János) — Ismerkedés a kosárlabda játékkal (Bejek Géza) — Teremtsük meg a testnevelési és sportmunka egészségügyi feltételeit — Sérülések a labdajátékokban — Pestmegyei őrjárat — Két megjegyzés (Lévai Béla) — Amiről még beszélnünk kell (Sárvári Dezső — Hét országban — hét sportágban — Ötezeréves az ökölvívás — Gongütés előtt — Olimpiai csúcsok nyomában — Életveszélyes futball (Az Ogonyok nyomán) — Testi nevelés — testnevelés — sport (Józsai János) — Sporttárgyú szak- és dokumentfilmek.

**Játékvezető.** (I. évf. 2. sz.) Kongresszus Magglingenben (Zsolt István) — Akinek inge, vegye magára! — Meg kell mondani az igazságot! (Hertzka Pál) — Csendélet Dél-Amerikában — Egy értekezlet margójára (Virág Ferenc) — A játékvezető, mint jellemnevelő — Kezezés — tiszta foul.

**Birkózó Híradó.** (III. évf. 9—10. sz.) Versenykiírások — IV. negyedévi versenynaptár — Szövetségi élet — A kereted edzések keresztmetszete (Óvári Sándor).

**Kézilabda.** (VI. évf. 8—9. sz.) Megemlékezés Scheffer Gusztávról (Cséfay Sándor) — A megyei szövetségek életéből (Maurer Gyula) — Mit tapasztaltam a nemzetközi játékvezetői tanfolyamon (Bányai László) — A játékvezetők problémájáról (Csapó Károly) — A BEAC csehszlovákiai túrája (Várszegi József) — A Győri ETO csehszlovákiai túrája (Joósz Vilmos) — Marosvásárhelyi nemzetközi torna (Mártha László).

**Kosárlabda.** (III. évf. 8—9. sz.) Magyarország férfi utánpótlás kosárlabda-válogatottja az NDK-ban (dr. Vadászi Ede) — Az V. Vasutas Kosárlabda Európa-bajnokság — 1959. Varsó (Bokody Károly) — A Bp. Petőfi SC női kosárlabda csapatának szereplése Porto San Giorgióban (Varsányi Imre) — Játékvezető — a játékvezetésről (Cziffra Mihály) — Kanada kosárlabda sportjáról.

**Labdarúgás.** (V. évfolyam, 12. szám.) Így látom a „félidőt" (Csanádi Árpád) — Az NB I.-játékosok őszi rangsora — Osztrák terv: 2—3 év alatt elérni újból a nemzetközi színvonalat (Kozák Mihály) — Emberfogás, területvédelem, vegyes védekezés (Zalka András).

**Ökölvívás.** (IV. évf. 7—8. sz.) Ismét folynak a csapatbajnokságok — Románok Budapesten (Holecska Tibor) — Az angol és osztrák találkozók (Énekes Árpád) — A bírák és edzők közös értekezlete (Kun Endre) — A bírák iskolája: a belharc és a fejelés — Az edzők iskolája: a balegyenes taktikai szerepe — Humor: Guszti bácsi megőrizte veretlenségét.

## HÍREK

**Miért esnek vissza egyes ökölvívók a harmadik menetben?** Azért, mert mestereik kizárólagosan a technika és taktika hívei, s többékevésbé elhanyagolják a fizikai képzést; növendékeik az edzések során túlhamar térnek át a kesztyűzésre, s idő előtt kezdik el a versenyzést. Döntő fontosságú a technika és a taktika, de ezek nem érvényesülhetnek kellően, ha hiányzik a szükséges gyorsaság, állóképesség és erő. (Tyeorija i praktyika)

*

**Dr. C. H. McCloy** az amerikai testnevelési tudományos kutatás kiemelkedő egyénisége, az Iowa egyetem kutató professzora 73 éves korában meghalt. McCloy sokoldalú, elmélyült tudós és kutató volt. A fizikai képességek módszereinek („McCloy-test") kidolgozása és tudományos megalapozása terén úttörő munkát végzett, s ezzel maradandót alkotott. Műveit mindenütt ismerik, emlékének tanítványai nagy serege világszerte kegyelettel adózik.

*

**Parry O'Brien,** a súlylökés olimpiai bajnoka és világcsúcstartója nagyon gondosan készül a római olimpiára. Szeretne harmadszor is olimpiai bajnokságot nyerni. Minden módon arra törekszik, hogy olyan gyors összehúzódásra képes izmokat fejlesszen ki, amelyek segítségével a világcsúcsot 20 m fölé juttassa. Felső karjának vastagsága már közel van a célul kitűzött 54 cm-hez. (Ez megfelel egy 175 cm magas férfi átlagos comvastagságának . . .)

# A SZÍNÉRZÉS ÉS A SZÍNTÉVESZTÉS

Az egészséges szem többféle működést végez. Legfontosabb képessége természetesen a központi éleslátás, a környező világ jelenségeinek, tárgyainak pontos felismerése. Ennek a működésnek leglényegesebb feltétele az ideghártya központi részének, a sárga foltnak, s a belőle elvezető idegrostoknak épsége. A *központi éleslátáshoz* finom átmenettel kapcsolódik a *perifériás látás* vagy *térlátás*. Ezen a szemnek azt a képességét értjük, hogy előretekintéskor is érzékelni tudja az oldalt elhelyezkedő vagy mozgó tárgyakat. Számos szemfeneki bajnál gyengülhet a centrális látás, anélkül, hogy a perifériás látás csökkenne, viszont azt is gyakran tapasztalhatjuk, hogy aránylag jó központi látás mellett a látótér egyes területei „kiesnek", sőt a látótér annyira beszűkülhet, hogy a beteg úgy lát, mintha egy kulcslyukon nézne keresztül: *csak* azt látja, amire ráirányítja a tekintetét. E két legfontosabb működés mellett az ideghártya sajátos felépítése révén *fényérző képességgel* rendelkezik, vagyis az ép retinájú (ideghártyájú) ember igen gyenge megvilágítású viszonyok között is tájékozódni képes, szemben azokkal a betegekkel, akik már kora alkonyatkor olyan rosszul látnak, mintha késő este lenne. Míg a központi éleslátás a sárga folt területében levő *csapok* feladata, addig a fényérző képesség a retina perifériás területein elhelyezkedő *pálcikákhoz* van kötve.

Az előbb ismertetett funkciók életfontosságához viszonyítva

**a színlátás**

jelentőségét általában kevesebbre szokták becsülni, mivel fogyatkozásai nem jelentenek olyan súlyos akadályt az életben, mint az előbb tárgyalt működési zavarok. Pedig a színek helyes felismerése és értékelése a természet egyik legszebb adománya. A környező világ, a művészi alkotások pompája a színek kimeríthetetlen változatossága révén is rögzülnek tudatunkban.

A színérzés problémája már századok óta foglalkoztatja a kutató elméket. A tárgylátás keletkezésére vonatkozóan már tiszta képzeteink voltak, amikor a színérzést a kutatók még csak meg sem tudták közelíteni. *Newton, Thomas Young, Goethe* megfigyelései vitték előre a kérdést, amelyet végül is *Helmholtznak* (1821—1894), a XIX. század legnagyobb matematikai lángelméjének, mellékesen a modern szemészet úttörőjének és *Heringnek* sikerült legjobban megközelítenie. *Helmholtz* azt tételezte fel, hogy a normális ideghártya csapjai speciális *színérző rostokat* tartalmaznak, amelyek a *vörös*, a *zöld* és az *ibolya* felfogására és továbbadására alkalmasak. Az agyvelő látómezői ebből a három alapszínből az összes színfajtákat kikeverik. (*Hering* elmélete a csapokban három komponenst, fehér-fekete, vörös-zöld és kék-sárga színérző anyagokat tételez fel, amelyeket a megfelelő elektromágneses hullámok aktiválnak). A normális színérzésű embert *Helmholtz* elmélete alapján trichromátnak nevezik, szemben azokkal az egyénekkel, akiknek retinájában a csapok csak kétféle szín felfogására alkalmasak, ezek a dichromátok. A dichromátok tehát csak két színből állíthatják elő a színskálájukat, amely emiatt természetszerűleg sokkal szegényesebb, mint a trichromátoké. Mivel az ibolya iránti érzékenység hiánya nagy ritkaság számba megy, gyakorlatilag csak a vörös vagy a zöld szín iránti fogékonyság zavaraival kell számolni. Azok az egyének, akiknek retinájából a vörös színt felfogó rostok hiányzanak, azok a vörös szín-impulzusokat (helyesebben a vörös szín érzetét keltő elektromágneses hullámrezgéseket) a zöld és ibolya rostokkal érzékelik. Ezek a vörösszíntévesztők (tudományos néven protanopok). Azoknak viszont, akiknek ideghártyájából a zöldre érzékeny elemek hiányzanak a zöld színeket a vörös és ibolya rostokkal kell felfogniok, ezek a zöldszíntévesztők, a deuteranopok. Az utóbbi évek kutatásai főképpen a csapok speciális szerkezetére, illetve bizonyos festékanyagok kimutatására irányulnak.

A színlátás zavarai közül kétségtelenül

**a teljes színvakság**

a legsúlyosabb. A teljesen színvak a környező világot különböző tónusú szürke színekben látja. Az ilyen szemnek azonban rendszerint a látásélessége is sokkal gyengébb.

A különböző színlátásbeli hibák általában veleszületett és öröklött fogyatékosságok. Ezeken felül azonban vannak *szerzett színlátásbetegségek* is. Bizonyos látóideg- és ideghártyabántalmak, amelyek megtámadják a sárga folt csaprendszerét, az addig normális színérzést is károsítják, sőt, a vörös-zöld színek iránti fogékonyság csökkenése a legkoraibb jele a sárga foltot fenyegető bajoknak. Az így keletkezett színlátászavarokból nem egyszer magára az alapbajra következtethetünk. A színlátás vizsgálatainak tehát nagy a klinikai értéke.

**Sportvonatkozásban**

a színérzés csökkenésének nincs különösebb jelentősége. A legtöbb sportágban a színlátásnak nincs lényeges szerepe. Kivétel elsősorban a repülés, amelyben a kifogástalan színlátás elengedhetetlen követelmény. Zavaró lehet a jó színérzés hiánya, — nézőkre, játékosokra, játékvezetőkre egyaránt, — labdajátékok eseteiben, amikor a játék zöld gyepen, színes mezben történik. Eddig nem sok gondot fordítottak például arra, hogy a labdarúgó játékvezetők jó színérzésűek is legyenek. Két éve azonban az Országos Sportegészségügyi Intézetben rendszeresen folyik a játékvezetők színérzésvizsgálata is. Ezek a vizsgálatok nem a színtévesztő játékvezetők engedélyének visszavonását célozzák, hanem éppen ellenkezőleg, a fogyatékosságuk kiderítésével munkájukat óhajtjuk megkönnyíteni. A zöld gyepen szaladgáló és esetenkint összetömörülő zöldes és pirosas tónusú mezeket a színtévesztő játékvezető nehezen tudja megkülönböztetni, s éppen úgy hibás ítéletek születhetnek, mint ahogy ilyen esetekben *a színtévesztő nézők sem*, tudják a való helyzeteket megítélni. Ez a hibaforrás küszöbölhető ki azzal az egyszerű intézkedéssel, hogy az egyik csapat csíkos, a másik egyszínű mezben játsszék.

A közlekedés rohamos fejlődésével, az iparosodás fokozódásával a színvizsgálatok különös gyakorlati jelentőségre tettek szert. A nagy statisztikák tanúsága szerint a férfiak nyolc százaléka (a nőknek csak 2—3 ezreléke) színtévesztő, ami azt jelenti, hogy egy ország lakosságának tekintélyes hányada ki van zárva olyan pályákról és munkakörökből, amelyekben a színek pontos megkülönböztetése, tehát normális színlátás szükséges. Az ilyen egyének nem lehetnek a vasút forgalmi személyzetének tagjai, nem lehetnek autó- és repülőgépvezetők, de a jó színérzés a textil- és festékgyártás bizonyos munkaterületein is elengedhetetlen követelmény.

*A vizsgálatok* az igények fokozódásával párhuzamosan mind finomabbakká és megbízhatóbbakká váltak. Régebben az ún. pamutpróbát alkalmazták, amelynek során a vizsgálandónak különböző színű pamutcsomóból kellett az egyforma színűeket kiválasztania. Majd bevezették a gyakorlatban ma is használatos színes táblákat, amelyeken mozaikszerűen összerakott, különböző színű foltok tömegébe van az alapszínnel összetéveszthető szám vagy betű beiktatva. Tudományos célokra, vagy vitás esetek eldöntésére speciális műszerek, az ún. anomaloskópok használatosak.

A színtévesztők nagy száma s a fokozódó követelmények a javítás és gyógyítás kérdését is időszerűvé tették. Az optikai gyárak bizonyos színes védőüveg fajtái valóban megkönnyítik a vörös és zöld színek elkülönítését, anélkül azonban, hogy teljesen kielégítő eredményt nyújtanának. A színtévesztés kémiai, gyógyszeres úton való megoldása ma még nem ismeretes, de a tudomány haladása nem ismer akadályokat, s ami ma még csak a fantázia világába tartozik, egy napon valósággá válhat.

**Bíró Imre dr.**

# Beszámoló első nemzetközi testneveléstudományi ülésszakunkról

A Testnevelési Tudományos Tanács és a Testnevelési Főiskola rendezésében lefolyt első nemzetközi tudományos ülésszak kiemelkedő rendezvénye volt a magyar testnevelési és sportmozgalomnak.

A háromnapos ülésszak egyik legfontosabb tanulsága: a magyar testneveléstudomány már elérte azt a színvonalat, amely lehetővé teszi ilyen nemzetközi összejövetel rendezését. Az ülésszak egyben ösztönzője lehet annak az egyre terebélyesedő tudományos munkának, amely a párt tézisei megvalósításához is szükséges, és nyomós érv a testneveléstudomány hazai elismertetéséért folyó küzdelemben. A megtartott előadások azt bizonyították: helyes a tudományos munkával szemben az a követelmény, hogy a témák gyakorlatiak legyenek, kísérletekre, tapasztalatokra épüljenek.

A tudományos ülésszak külföldi részvevőinek előadásai bepillantást engedtek a baráti országok tudományos életébe, megmutatták, milyen kérdések foglalkoztatják a testnevelés csehszlovák, német, lengyel és bolgár tudományos munkásait, de azt is, hogy kísérleti eszközök tekintetében sokkal előbbre vannak, mint mi. Azt is megállapíthatjuk az előadások nyomán, hogy nálunk az egyszerű kísérleti eszközök kialakítására vagy a meglevők terjesztésére és alkalmazására is kevés volt eddig a kezdeményezés.

Az előadások több csoportra oszthatók. Az alábbiakban néhány előadás anyagát ismertetjük.

### Aorta és morfológia

**Kereszty** professzor a sportolók fokozott munkájának és a „kóros elváltozások" kérdésének tárgyalásakor felvetette egy eddig kevéssé figyelemre méltatott jelenség, az aorta kisebb vagy nagyobb változásának összefüggését a nagy intenzitású sportmunkával. Kutatásai eredményeit összegezve megállapította, hogy **„rendszeres sportolás hatására nemcsak a szív nagyobbodik meg többékevésbé, hanem az aorta is szélesebb lesz, azaz alkalmazkodik a fokozottabb izommunkához."** Azt jelenti ez, hogy **bizonyos szívműködéssel kapcsolatos panaszok az aorta ilyen elváltozásával függnek össze; mivel ez nem tekinthető káros elváltozásnak, nem zárja ki egyes sportágakban a versenyszerű sportolást sem.**

**Vilém Mucha** és **Frantisek Krátky** (Csehszlovákia) a Magyar Tanácsköztársaság csehszlovákiai és általános sport hatását elemezte.

**L. Mazurek** (Krakkó) rámutatott arra, hogy a testnevelés oktatásában milyen fontos a morfológiai (alkattani) sajátosságok figyelembe vétele. E kérdéseket már 1908 óta tanulmányozzák Lengyelországban. Érdekes megállapításokat tett még az erő és a ruganyosság fejlődéséről. Például **a morfológiailag „idősebb" gyermekek hétéves korukban 28,3 kg-ban kifejezhető általános erővel, tizenkét éves korukban 43,0 kg-ban kifejezhető általános erővel rendelkeznek.** Az azonos korosztályú, de morfológiailag „fiatalabb" gyermekek ereje 21,5 kg, illetve 46,0 kg, a két korcsoport közötti különbség tehát itt 25,5 kg. Ebből az derül ki, hogy a testi felépítés és testi arányok szempontjából fiatalabb gyermekek kezdeti gyengébb eredményeket érnek el, mint a morfológiailag idősebbek.

Hasonló tapasztalatokat hozott a **ruganyosság** mérése is. Páros lábbal helyből felugrással a morfológiailag legidősebb hétéves fiúk 28,7 cm-es, a tizenhárom évesek 37,6 cm-es átlagot értek el, s ez 8,9 cm-es különbséget jelent. A morfológiailag közepesen idősek, illetve fiatalok csoportjában ezek az adatok a következők voltak: 24,9, 39,6 és 14,7, illetve 24,7, 44,7 és 20,0 cm. Hasonló volt az arány a lányoknál is.

**Czirják** József az iskolai testnevelés helytelen irányzatairól tartott előadása segítséget nyújt az elvi-ideológiai kérdések tisztázásához.

Hézagpótló jelentőségű volt **Kerezsi** Endre ismertetője a sportünnepélyek korszerű tömeggyakorlatainak tervezéséről.

**Niklai** Ferenc dr. előadásában az oktatás-képzés egyoldalú szemléletének megnyilvánulásait elemezve olyan elvi és ideológiai kérdéseket tisztázott, amelyek a gyakorlati munkában is segítik az edzőket, testnevelő tanárokat.

**Dr. Eichel professzor, a lipcsei TF rektorhelyettese előadást tart első nemzetközi testneveléstudományi ülésszakunkon**



### A személyiség alakítása

**Jan Siclovan** (Bukarest), az edzők szerepéről tartott előadásában kifejtette, milyen fontos a sportolók helyes szemléletének kialakításában az edző munkája, véleménye, példamutatása. Kifejtette: az edző vezetőszerepe nem azt jelenti, hogy a sportoló mindennemű tevékenységén uralkodjék. Nyugaton előfordul, hogy rádióval irányítják az edzést; ez nem lenne baj, ha a módszer nem egyszerű bábúvá alacsonyítaná le a sportolót. Káros, ha a sportolók vakon követik edzőjük utasításait, mert a verseny, a mérkőzés adta váratlan helyzetekben aztán nem tudnak önállóan cselekedni . . . Az is gyakori, hogy az edző nem ismerteti a sportolókkal az edzés témáját, hanem csak utasításokat ad. Az így tevékenykedő edző megakadályozza a sportolók személyiségének sokoldalú kifejlődését, és elferdíti az edzés tartalmát, s ez elveszti nevelő jellegét.

**F. Eichel** professzor (Lipcse) igen érdekesen mutatta ki az olimpia társadalmi jelentőségét:

A Szovjetunió átfogó békepolitikájának következménye a világszerte erősödő békemozgalom. Ehhez megszámlálhatatlan sportoló tartozik, s mindegyikük a világbéke megvédése mellett a harmadik világháború kirobbanása ellen száll síkra. Jól tudják: a sport csak békében virágozhat! . . . Az olimpiai játékok a népek közötti barátság és a béke ünnepségei. S ebben van az olimpia legnagyobb társadalmi jelentősége. Az olimpiai érem nemcsak legmagasabb fokú sportkitüntetés, melyet sportoló elérhet, hanem egyben az emberiség béke, boldogság és öröm iránti örök vágyakozásának kifejezője is.

### Az izomerő fejlesztése

Mateev professzor (Szófia) felolvasott előadása az erő, gyorsaság és állóképesség fejlesztéséről, ennek legkorszerűbb elveiről eljárásairól szólt.

Érdekes volt az a közlése, hogy Hettinger és Müller nyugatnémet fiziológusokkal szemben (akik azt állították, hogy a maximális erő 45—60%-ával is elegendő edzeni) a szófiai Központi Testnevelési Tudományos Kutató Intézet és az ottani TF munkatársaival közösen végzett kísérletek azt bizonyították: **az izomerő legnagyobb növekedését akkor érték el, amikor az atléta 100 százalékos megterheléssel edzett.** A bolgár professzor ezzel fejezte be érdekes előadását:

„Az a sportoló, aki a fáradtsággal folyó harcban képes arra, hogy a megfelelő élettani határokon belül akaratával a legnagyobb mértékben leküzdje az egyre erősebb ingereket és azok egyre hosszabb hatását, annak a legjobb kilátásai vannak arra, hogy a legmagasabb sportteljesítményeket érje el."

**Büchler** Róbert dr. az emberi mozgás pszichológiai mozzanatainak vizsgálatával foglalkozott előadásában és számos olyan tényezőre hívta fel a figyelmet, amelyeknek tudatos alkalmazása az edzői munkában nélkülözhetetlen. Nagy érdeklődéssel hallgatták a gyakorlati szakemberek is, amikor például arról beszélt, hogy a **látványok sajátos ingereket jelentenek a mozgás végrehajtására.** Bizonyos mozgások véghezvitelének szándékát, a mozgási készenlétet a habozás pillanatában valamely mozgásnak a látása önkéntelenül is valóraválthatja, elindíthatja. Amikor például két klubtárs egyszerre fut a labdára, sokszor láthatjuk, hogy — egymástól várják az akciót, a rúgást. Ám abban a pillanatban, amikor egyik fölemeli a lábát, a másiknak a lába is rúgásra lendül, noha ez eredetileg nem volt szándékában. **A mozdulatot a társa mozgásának a látása váltotta tehát ki.** Ez az úgynevezett optikinetikus reakció.

### Összegezés

A tudományos ülésszak jelentős állomása volt annak az egyre tervszerűbb munkának, melyet a párt szándékainak megfelelően az illetékes állami szervek a tudomány minden területén — jelen esetben a tesnevelés területén az MTST — súlyának megfelelően támogat. Ezen az eseményen keresztül részben lemérhettük azt is: **hol tartunk, milyen színvonalon áll a magyar testneveléstudomány** más országokhoz képest. Megállapíthatjuk, hogy már sokat behoztunk lemaradásunkból, és ha az anyagi eszköz-feltételek javulnak, ugrásszerű fejlődés várható testneveléstudományunk területén.

Helyes volt, hogy ez a tudományos ülésszak a TTT és TF közös rendezésében került lebonyolításra. Sikere arra ösztönöz, hogy a jövőben is hasonló módon kell megoldani az ilyen feladatokat, lehetőleg a TTKI-val és az OTSI-val karöltve.

Vitatható, hogy helyes-e egy-egy ülésszakon sokféle téma megtárgyalása. A budapesti találkozón részt vettek többsége szerint **helyesebb egy-**

(Folytatás a 9. oldalon)

# A vívó VB tanulságai és Róma

Több mint fél év telt már el a Budapesten megrendezett vívó világbajnokság óta. Ezt a versenyt sajtónk és közönségünk egyaránt a meglepetések világbajnokságaként könyvelte el. Ennek ellenére mind ez ideig még senki sem válaszolt arra a kétségkívül nehéz és kényes kérdésre, hogy ezeket a sorozatos meglepetéseket — amelyeknek, sajnos, nemcsak örvendező, hanem szenvedő részesei is voltunk — mi okozta. Többször megtörtént már és nyilván még sokszor meg fog történni, hogy egy-egy jól felkészített, jó erőben lévő versenyző nem éri el a tőle várt eredményt. Ez lehet pillanatnyi indiszpozíció, lehet véletlen. Ha azonban egy ország versenyzőin ez a jelenség sorozatosan mutatkozik, akkor ezt már nem írhatjuk a véletlen, a vak balszerencse rovására.

**Feltűnő formaingadozások**

Meglepetések nem csupán minket értek. A nagymúltú francia és olasz vívók egyetlen győzelmet sem tudtak szerezni. Ugyanakkor a Szovjetunió és az NSZK vívói erősen feljöttek, nem is szólva az angol Jayről, aki kis híján két világbajnokságot nyert. Mik hát azok a fizikai és lelki tényezők, amelyek a magyar csapat teljesítményének észlelhető ingadozását előidézték? Ezt annál is inkább tisztáznunk kell, mert a tanulságokat feltétlenül hasznosítanunk kell az olimpiai felkészítésben.

Csapatunk összeredménye számszerűleg nem rossz: három világbajnokságot nyertünk, s csak a kitűnő szovjet együttes előzött meg bennünket. Ez azonban nem tévesztheti meg a szakembereket. Ha ugyanis az egyes versenyzőknek az egyéni és a csapatversenyek folyamán nyújtott teljesítményét elemezzük, arra a megállapításra jutunk, hogy legjobbjaink — az egyetlen *Kárpáti* Rudolf kivételével — kiegyensúlyozatlanok voltak. Kitűnő egyéni teljesítményeket gyenge csapatteljesítmények követtek, vagy megfordítva.

Ha az egyes fegyvernemek eredményein röviden átfutunk, a következő képet kapjuk:

*Férfi tőrvívóink* közül senkinek sem sikerült a döntőig eljutnia; az egyéni versenyt követő csapatversenyekben viszont — összehasonlíthatatlanul jobb vívással — a harmadik helyet szerezték meg.

*Női tőrvívóink* közül csak *Juhász* Katalinnak sikerült a döntőbe jutnia, a többiek szinte küzdelem nélkül estek ki. Ugyanezekre a vívókra szinte rá sem lehetett ismerni a csapatversenyben: kitűnő vívással, elszánt küzdeniakarással ragadták el a kétszeres világbajnok együttestől a világbajnoki címet.

Ugyanígy szerepeltek *párbajtőrözőink* is, míg *kardvívóinkkal* éppen



Jay (balról) és Netter a tördöntőben

(Folytatás az előző oldalról)

**egy kérdéscsoport alapos vitája** (például legyen egy testneveléselméleti kérdéseké és mellette 2—3 mellékterületé). Olyan javaslat is felmerült, hogy egy-egy ilyen ülésszakon az aspiránsok ismertessék kandidátusi értekezésük rövidített vagy teljes anyagát. Tanulság az is, hogy a tudományos előadásoknak és a hozzászólásoknak **rövidebbeknek kell lenniök,** csak a lényeget tartalmazniok. (Erre jó példa volt Kereszty dr. előadása.) Annak érdekében, hogy kutatóink megfelelően bekapcsolódhassanak a testneveléstudomány nemzetközi szinten folyó munkájába, azt javasolták, hogy **minden évben április 4-én, hazánk felszabadulása tiszteletére rendezzük meg a magyar testneveléstudomány munkásainak tanácskozását;** erre évről-évre hívjunk meg külföldi előadókat, s így is biztosítsuk a kölcsönös tapasztalatcserét.

A decemberi ülésszakon merült fel még, hogy a proletárinternacionalista szellem elmélyítését és a tapasztalatcserét szolgálja az is, ha **a baráti országok komplex-brigádokat hoznak létre** egyes kérdések megvizsgálására (pl. üzemi testnevelés, a testnevelési tantervek stb.). Szó esett arról is, hogy egyes szakkönyvek közös kiadványként jelenjenek meg (pl. főiskolai tankönyvek, edzésmódszertani anyagok stb.).

Akik részt vettek az ülésszak munkájában, valamennyien úgy vélekedtek: hasznos, eredményes megnyilvánulása volt a magyar testnevelési és sportmozgalomnak. Haladjunk tovább a megkezdett úton, biztosítsuk a tudományok minél nagyobb segítségét, mert ez nélkülözhetetlen a szocialista testnevelés fejlesztésében.

**R. Gy.**

fordított volt a helyzet: az egyéni versenyben mutatott klasszisfölényük után el sem lehetett képzelni, hogy őket csapatban nemhogy legyőzi, de csak megszoríthatja is valaki.

### A sorrend a vétkes?

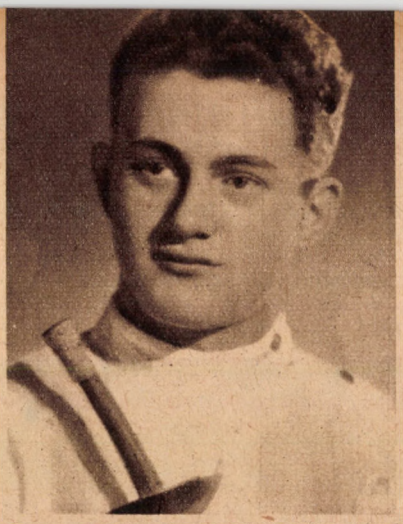
Sokan azzal magyarázták a magyar csapatban mutatkozó „vagy az egyéni vagy a csapat" jelenséget, hogy *a világbajnokságok megszokott lebonyolítási sorrendjét ezúttal felcserélték:* előbb az egyéni versenyt vívták le és csak azután a csapatot. Ha azonban ez volna a baj forrása, akkor az egyéni verseny folyamán kiválóan szerepelt vívókon a csapatversenyek során kellett volna mutatkoznia fizikai vagy idegfáradtságnak. Mi azonban éppen a csapatversenyeken szerepeltünk jobban, a kardvívást kivéve. A kardvívók közül a csapatversenyben csak az egyéni világbajnokság győztese, *Kárpáti* tudta kifejteni tudását. A sorrenddel „takarózó" álláspont tehát nem tartható.

Olyan vélemény is felmerült, hogy a megfordított lebonyolítási sorrend következtében a versenyzőknek nem volt idejük a világbajnokság feszített légkörét megszokniok, nem tudtak a versenybe kellően belemelegedni. Ez a magyarázat sem állja meg a helyét. Először is nem fogadható el az az álláspont, hogy bármely csapat elleni küzdelem csak „bemelegítőül" szolgálhat. Másodszor pedig a legtöbb nagy nemzetközi versenyt — megelőző csapatküzdelmek nélkül — csak egyéni verseny formájában bonyolítják le és vívóink ezeken mégis megállják helyüket. Egyébként ugyanilyen körülmények között versenyeztek az ellenfelek is...

A magyarázat tehát korántsem ilyen egyszerű. Feltűnő ingadozásainkat feltehetőleg több tényező idézte elő.

### Az erőnlét kérdése és a felkészítés

A szúrófegyverek gépesítése a küzdőszellemű vívást tolta az előtérbe. A gép az egyszerű, de keményen végrehajtott akcióknak kedvez. A legfőbb törekvés az lett: *„Kigyújtani a találatjelző lámpát"*, akár a klasszikus vívómodor rovására is. A nagy latin nemzetek technikájuk szépségében haltak el. A vívás küzdősport és a budapesti világbajnokság azt bizonyította, hogy a küzdőszellemű vívóké a jövő. A szovjet vívók sikersorozata, az angol Jay fantasztikus teljesítménye is ezt mutatja. Ha pedig ez az új út az eredményes vívás útja, akkor nekünk is ezen kell haladnunk. Le kell vetkőzni azt a még mindig felbukkanó konzervatív álláspontot, hogy: „igen, igen, eredményes, de nem ez a klasszikus vívómodor". A villanytőr még csak rövid múltra tekinthet vissza és bizonyára még sok átalakuláson fog átmenni. Elképzelhető, hogy idővel eljut majd arra a pontra, amelyen egészséges arányban egyesíti a művészi technikát a küzdelemmel. Ehhez azonban még idő kell, és főként a fegyverek súlyának csökkentése... Addig is a fejlődési fokokkal lépést kell tartanunk, hiszen éppen mi voltunk azok, akik a gépesítés bevezetésekor elsőként találtuk meg az ahhoz szükséges taktikát. Nem szabad tehát megállnunk, mert a megtorpanás egyenlő a lemaradással. El kell sajátítanunk a rohamozó küzdőmodort...



**Fülöp Mihály tőrvívóbajnokunk, akinek további fejlődésében gyakran ingadozó formája ellenére is bíznak szakembereink**

Ahhoz azonban, hogy az állandó rohamozást a versenyző bírja, kiváló erőnlétre, azaz igen sok edzésre van szüksége. A magyar vívás legnagyobb sikerét 1955-ben a római világbajnokságon érte el, amikor nem kevesebb mint öt számban diadalmaskodott. Versenyzőinkben ma is megvannak a képességek ilyen eredmények megismétlésére, de ehhez az akkori felkészülési lehetőségek szükségesek. A melbourne-i olimpiai bajnokságot követő két éven keresztül a válogatottak felkészítése nem volt egységesen, központilag irányított. Két értékes év veszett el. A múlt év folyamán is csak vontatottan indultak meg a közös edzések, a tulajdonképpeni felkészülést mindenki a tatai közös edzések idejére hagyta. Márpedig ez nem elegendő. Fokozta a nehézségeket, hogy a közös edzések időpontja egybeesett az egyetemi vizsgák időpontjával. Válogatottjaink nagy része egyetemi hallgató. Ezeknek mindennél fontosabb a vizsgákra való felkészülés. Értékes edzési napok vesztek el azáltal is, hogy Tatáról kellett a vizsgák letételére felutazniok Budapestre, nem is szólva a lázas tanulásról és a vizsgákkal járó izgalom idegkimerítő hatásáról. Fontos a tanulás, hiszen válogatottjaink jövője függ tőle. Fontos a világbajnoki felkészülés is. E kettős feladat egyidejű elvégzése viszont túlságos megterhelést jelentett.

### Az időpont

Ha már az időpontnál tartunk, azt is fel kell vetnünk, hogy a legközelebbi kongresszus alkalmával nem lenne-e mód a VB-k időpontjának a megváltoztatására. Ez a teremsport már csak felszerelése (vastag védőruha, fémmellény) miatt is inkább téli, mint nyári sportágnak tekinthető. Miért rendezik hát világbajnokságait a legnagyobb kánikula idején? A budapesti világbajnoki mérkőzések alkalmával a Sportcsarnok valóságos hőkatlanhoz hasonlított. Még a nézők is szenvedtek tőle, hát még a versenyzők! Ha a világbajnokságokat, úgy mint a múltban, legkésőbb június elején rendeznék meg, ez még két másik fontos kérdést is megoldana: az aktív pihenő és az időzítés problémáját.

### Pihenő nélkül...

Az utóbbi évek azt mutatták, hogy a vívóidény gyakorlatilag egész éven át tart. A versenyzőknek nincs lehetőségük arra, hogy a versenyévad idegmegterhelését kellően kipihenjék. A világbajnokság a késő nyári hónapokban fejeződik be. Pihenésre már alig jut idő, mert decemberben megkezdődnek az országos csapatbajnokságok, januártól kezdődően pedig a válogató versenyek. Ez annyit jelent, hogy egész éven át magas szinten kell a formát tartani. Évről évre ez nem megy. Szükség van levezetésre, tevékeny pihenőre, kiegészítő sportágak gyakorlására is. Az edzők is könnyebben tudnák így megoldani a versenyzők formaidőzítésének nehéz feladatát.

### Lelki tényezők

Csapatunk szereplését a felkészülési és formaidőzítési nehézségeken felül lelki tényezők is befolyásolták. 1959-ben a magyar vívósport sok szép sikert aratott. Mindezek túlzott reményeket ébresztettek a közönségben. Fokozta ezt néhány szakemberünk túlzottan derűlátó nyilatkozata a VB előtt. Az állami szakvezető felismerte az ebben rejlő veszélyt és igyekezett is ellensúlyozni, de hiába. A hangulat olyan volt, hogy a közönség szinte minden számban magyar győzelmet várt. A nagy felelősségérzet gátlásokat támasztott a versenyzőkben. Így ezúttal nem előnyt jelentett a hazai környezet, hanem inkább hátrányt. A lelki gátlás fennállásának tényét mi sem bizonyítja jobban, mint az, hogy versenyzőink akkor nyújtották a legjobb teljesítményt, amikor a közönség már lemondott a győzelemről... A túlzottan derűlátó hangulat következménye volt az is, hogy a kardcsapat-bajnokság elvesztése után a közönség olyan csalódottan hagyta el a Sportcsarnokot, mintha nem is nyertünk volna három világbajnokságot.

*

*Az olimpiai játékok megkezdéséig még több mint fél év van. Ha a VB minden tapasztalatát nem is tudjuk hasznosítani addig, de jelentős részüket igen. S ha ez megtörténik, legjobb vívóink Rómában is olyan esélyekkel vehetik fel a küzdelmet, mint eddig minden olimpián, több mint fél évszázada.*

**Elek Margit**

# A reumás fertőzés jelentősége a sportban

A gyakorló sportorvos gyakran kerül nehéz helyzetbe.

A letörés különböző formái: a túledzés, túlerőltetés, indiszpozíció vagy általában rossz erőnlét elég gyakran okoz az orvosnak fejtörést. Nehéz ugyanis a tünetek okát kinyomozni és még nehezebb célszerű és helyénvaló tanácsot adni vagy megegyezésre jutni az edzővel a munka, az edzés, vagy a pihenés mennyiségében és időtartamában.

A tünetek oka igen gyakran a — reuma. Ezzel kapcsolatban most csak egyéni tapasztalatokról szeretnék beszámolni — remélve, hogy véleményem nem teljesen alaptalan.

A reuma mindenki által ismert, fájdalmakkal, lázzal és más kellemetlen tünetekkel járó betegség. A legújabb orvosi állásfoglalás szerint egy baktérium, mégpedig az A-típusú streptococcusbéta-haemolyticus az okozója, s esetleg vírusfertőzés is szerepet játszik a betegség előidézésében. Az már kevésbé közismert, hogy a betegség nem ízületi fájdalmakkal kezdődik, hanem rendszerint úgynevezett felső légúti hurut vagy gyulladás formájában. Leggyakrabban tüszős mandulagyulladással. Nem ritkán nátha, légcsőhurut, fogíny-, foghúsgyulladás, az arc- és homloküregek gyulladása jelzi az első streptococcusos fertőzést. Az első betegség lezajlása után, 1—4 hét múltán léphetnek fel a többi tünetek. Ezalatt az idő alatt semmi tünete nincs a lappangó betegségnek, legfeljebb általános gyengeség, levertség idegesség, étvágytalanság mutatkozik. Talán egyik legfontosabb megfigyelés, hogy nem mindenkin lép fel a betegség második stádiuma vagy nem mindenkin alakul ki olyan tünetekkel, amelyek miatt a beteg orvoshoz megy.

El kell még mondani, hogy az orvostudomány mai állása szerint a reuma *rendszer-betegség*, amelyben a szervezet minden mesenchyma (kötőszöveti) eredetű sejtje részt vesz A streptococcus-fertőzés után bizonyos idő (1—4 hét) után a szervezetben részben allergiás mechanizmus útján alakul ki

### A REUMÁS LÁZ.

Ez a kötőszövethez való affinitása révén elsősorban a sok kötőszövetet tartalmazó ízületekben és vérkeringési rendszerben (szív, erek, hajszálerek) okoz elváltozást. De a szervezet bármely részében mindenütt jelenlevő kötőszöveti sejtek megbetegítése révén bármely szerv kóros elváltozását okozhatja (pl. mellhártya, tüdő, máj, vese, bármely szervet behálózó érfalak, érfalak körüli kötőszövetek elváltozását). A betegség mindig az egész szervezet betegsége; lehet itt-ott súlyosabb a baj, de kétségtelen, hogy mindig az egész szervezet beteg. Fiatal korban inkább a szív, idősebb korban inkább az ízületek a betegség kedvenc helyei, de a többi szervek is részt vesznek a folyamatban, csak nem mindig észrevehetően.

A betegség felismerése — változatossága miatt — még kórházi, klinikai körülmények között sem könnyű, ha csak nem okoz feltűnő tüneteket. Gyakran előfordul, hogy a betegek a jelentéktelen nátha vagy torokgyulladás után pár héttel később jelentkező derékfájást, vagy más — végtag, ízületi — fájdalmakat, esetleg szívdobogást, szívtáji nyomást, szapora pulzust, magasabb vérnyomást stb. az erős edzésnek, munkának, kifáradásnak tulajdonítják, és orvost nem is kérdezve tovább edzenek vagy dolgoznak, vagy legfeljebb kicsit könnyítenek az edzésen, a végzett munkán.

Más betegségről is tudjuk, hogy enyhe formában zajlik le, de rendszerint kevés következménnyel vagy teljesen nyom nélkül gyógyul. A reuma veszélye az, hogy az első, sőt második stádium lezajlása után is *bármikor újból fellobbanhat*, enyhébb vagy súlyosabb formában. A kiújulások a szerveket, elsősorban a szívet, fokozatosan károsítják meg, és évek alatt kialakulnak az idült reumás ízületi és szívelváltozások.

A statisztika szerint a fiatalkorúak, a 20 éven aluliak szívhalálának 80%-ban a reuma az oka. Felnőttek szívbetegségének 40%-ában mutatható ki a reumás eredet. Jelenleg például az NSZK-ban nyolcszor több a reumás, mint a TBC-s beteg.

A betegség a sportorvosi gyakorlatban két fontos kérdést vet fel. Először: a sportorvosok beteganyaga a fiatalabb évjáratokból kerül ki, tehát a betegség kialakulásának és kezdetének leggyakoribb időszakában juthatnak sportorvoshoz. Másodszor: a kezdődő reumás folyamat az, ami a maga változatosságával és tünetszegénységével nagyon nehezen fogható meg, de szerencsés esetben több-kevesebb sikerrel gyógyítható. Ennek oka egyrészt az, hogy a fiatal szervezet ereje, ellenálló képessége nagyobb. Másrészt a betegség még nem okozott olyan maradandó elváltozásokat, melyeket visszafordítani már nem lehet. Ha arra gondolunk, hogy a fiatalok legnagyobb része átesett streptococcus-okozta fertőzésen, mandula- és torokgyulladáson, náthán vagy influenzán, de utána reumás láz nem jelentkezik, vagy csak kisebb mértékben jelentkezik, akkor megértjük (mégha orvos látta is a beteget, de az előzmények ismerete nélkül más betegségként kezeli), hogy igen

### SOK REUMÁS ÁLLAPOT REJTVE MARAD

Így újabb és újabb fellobbanásokra mindig megvan a lehetőség, részben újabb ráfertőződés, részben a szervezetet ért ártalmak ellenállásgyengítő hatására.

Feladatunk igen sokrétű. Első a sportolók szűrővizsgálata: az előzmények (nátha, influenza, mandulagyulladás, melléküreg-gyulladások) alapos kikutatása. Idült állapotban már a vakbéltáji fájdalmak, petefészek, prosztata, epehólyag, vesemedence stb. panaszok is tisztázódnak, kiderül, hogy ezek nem másodlagos reumás gócok-e, nem részjelenségei-e az idült reumás állapotnak. A gyermekkori szívizomgyulladás, mandulagyulladások, mandulaműtét, skarlát mind-mind feltétlenül tisztázandók. A beteg panaszai néha teljesen más irányba terelik az orvos figyelmét. Gyakran reumás eredetűnek tartunk esetleg éveken keresztül fennálló vagy gyakran kiújuló ízületi panaszokat, de a betegség gyógykezelésére a fizikoterápiás kezeléseken, borogatásokon, pihenésen kívül mást nem rendelünk. Az orvosi egyetemi oktatás alapja volt minden beteg vizsgálatánál a tbc, a rák és a vérbaj kizárása. Legalább ennyire fontos lenne minden esetben az idült reumás állapot és fertőzöttség kizárása is.

A vizsgálatokat megnehezíti, hogy a szokásos laboratóriumi vizsgálatok nem mindig mutatják magasabb vérsejtsüllyedés értékkel vagy vérképelváltozásokkal a reumás fertőzöttséget. Csak finomabb — és sajnos nehezebben elvégezhető — vizsgálatok adhatnak ez irányban segítséget. Ilyenek: az immunbiológiai próbák bizonyos fajtái, az antistreptolysintiter (AST), a vérszérum fehérjéinek bizonyos megváltozása stb. Sajnos, ezek elvégzésére csak jól felszerelt intézetnek van lehetősége. Fontos és könnyebben elvégezhető vizsgálat a beteg száj-, garat-, orrüregeiben a kórokozó baktérium kimutatása. Ez gyakran meglepő eredményekkel jár. Fontos nemcsak a beteg, hanem környezete szempontjából is. A fiatalkorúak legnagyobb része vagy az iskola, vagy a sport, de a kollégium, laktanya, munkásszállás és edzőtáborozás révén szoros és gyakori érintkezésben van hasonló korúakkal, és ez tovaterjedő fertőzések kiindulása lehet. Pl. az amerikai hadsereg Koreában tartózkodó egységei 1952-ben lezajlott mandulagyulladás-járvány után 24—36%-ban megbetegedtek heveny lázas, súlyos tünetekkel járó reumában.

Reumával foglalkozó orvosok általános véleménye, hogy az iskolákban

a tüszős mandulagyulladásokat a többi súlyos fertőző betegséghez hasonló elkülönítési és higiénes rendszabályok szerint kellene kezelni. Jó ellenállóképességű, a betegségre nem hajlamos egyének is áteshetnek streptococcus-fertőzésen és második stádium kialakulása nélkül bacillusgazdává válhatnak. Második stádiumon átesett, de meg nem gyógyult betegek orr- és garatváladékuk révén tovább vihetik a fertőzést.

Sok beteg átvizsgálása után csak az AST vagy bakteriológiai vizsgálat mutatta ki az idült reumás fertőzöttséget és utána az előzményekre visszanyomozva lehetett tisztázni a néha már régi reumás fertőzöttséget és magyarázni az utóbbi időben, esetleg évek óta húzódó sportbeli sikertelenségeket.

### MILYEN GYÓGYKEZELÉSI ELJÁRÁSAINK VAGY LEHETŐSÉGEINK VANNAK

a betegség ellen?

Első és legfontosabb a betegség, illetve fertőzés *megelőzése!* Az általános tisztaság,. evőeszköz, pohár stb. tisztasága, az evés előtti kézmosás már unalomig ismételt, de mégis gyakran elfeledett jelentőségű. „A zsebkendőbe köhögj, tüsszents" minden villamos faláról figyelmeztet. Természetesen a megfelelő szájápolás, toroköblítés már mechanikus tisztítóhatásával a baktériumok millióit távolítja el a száj- és garatüregből. A sós víz, kamilla tea, alkoholos, saliciles száj- és toroköblítés edzi a nyálkahártyát és ellenállóbbá teszi a baktériumok megtelepedésével szemben.

*A megelőzés legfontosabb eszköze maga a sport és az egészséges életmód.* A sportolás az, mely edzetté, a betegségek, az időjárási viszontagságok vagy a túlzott megerőltetésekkel szemben ellenállóbbá teszi a szervezetet. Sőt a sport, már megtörtént fertőzések esetében —, a szervezet védekező erejének fokozásával —, idült folyamat gyógyulását is nagymértékben elősegítheti.

Második fontos feladat, a már zajló betegség *lelkiismeretes kezelése,* elsősorban a beteg részéről. A jelentéktelen náthát vagy mandulagyulladást ugyanis többen szeretik egy-két kalmopirinnel vagy más gyógyszer igen csekély mennyiségével, sőt néha csak egy esti „kalapkúrával" gyógykezelni. Ez, sajnos, nem elég, mert *a kevés gyógyszer kevesebbet ér, mint a semmi.* Ha az orvos három napon át napi háromszor két tabletta aszpirint vagy más gyógyszert rendel, a beteg már a második napon közérzete javulásával elfelejti, vagy abbahagyja a gyógyszer szedését. Magas lázzal járó megfázásnál *egy-két napos lefekvés esetleg tíz-húsz évet jelent* mint kamatot.

A betegség kezelésében kezdettől fogva igen jelentős szerepet játszik *a penicillin.* A streptococcus ezen fajtája nem válik penicillin-ellenállóvá. De

### CSAK A SOK PENICILLIN HASZNÁL,

mert a kevés a streptococcusnak nem árt, viszont a többi baktériumot csak hozzászoktatja. Így alakul ki évek alatt az a szomorú helyzet, hogy bizonyos gennykeltő baktériumok 70—80%-a már penicillin-ellenálló és az általuk okozott tályogra, furunkulusra vagy például hashártyagyulladásra már a penicillin nem sokat ér. Egyes reumatológusok szerint a reumás eredetű lázas szívizomgyulladásnál *a penicillinkezelést egy-másfél évig kell folytatni.* Az a két-három tabletta oracillin vagy ultraseptyl, amit a betegek saját jószántukból egy-egy nátha esetén beveszenek, sok más kórokozó ellenállóképességének fokozásához elegendő, de nem a betegség gyógyításához. Ennél sokkal hatásosabb a párnapos fekvés. Természetesen a penicillin adagolása nem a beteg feladata, azt az orvosnak kell irányítania, de az utasításokat a betegnek saját érdekében be kell tartania. *Rossz „üzlet" egy-két penicillin-injekciót elbliccelni és sok év múlva esetleg éveken keresztül heti 2—3 injekciót kapni a tönkrement szívizomzat támogatására!*

80 éve jól bevált gyógyszerei a reumának *a salicyl-készítmények.* De ezek is csak nagy mennyiségben és hosszú időn keresztül alkalmazva célszerűek. A kellemetlen mellék-tünetek, fülzúgás, gyomorpanaszok részben csökkenthetők, diétával és más gyógyszerekkel tompíthatók, de eltűrésük célravezető, mert a reumás fertőzés alapos gyógykezelése egy életre szóló hasznot jelent. Az amidasophen és társai csak orvos kezébe valók, mert szedésük esetleg mérgező hatású lehet a szervezetre.

Az időleges és másodlagos gócok megkeresése és helyes időben való kiiktatása orvos feladata. Az előírt fekvést vagy edzésszünetet be kell tartani, mert sokkal inkább 1—2 hetes edzéskiesés, mint évekkel korábban kényszerűségből abbahagyott sport-pályafutás.

A betegség kezelésében az utóbbi években igen nagy szerepet játszanak

### A MELLÉKVESEKÉREG-HORMONOK

(cortison), a hypophysis-kivonat (ACTH). Ezek a szervezetben zajló gyulladásos-allergiás folyamatokat csökkentik és a szervezet ellenanyagképzését, gyógyulási erejét fokozzák. Az ezekkel való gyógykezelés igen kényes feladat, mert a szervezet hormonális működésébe való beavatkozás veszélyes fegyver. De a cortisontherápia kapcsán igen fontos gyakorlati tapasztalatot lehetett levonni: *a szervezetben képződött hormonok ugyanis lényegesen jobb ellenállóképességet adnak, mint a kívülről bevitt hormonféleség.* A reuma elleni küzdelem legfontosabb tényezője a szervezet saját egészséges, kielégítő hormonműködése. Az egészséges és kielégítő mellékvesekéreg-működés legjobb ingere és elősegítője a mozgás, a sportolás. Persze, a heveny, lázas, reumás fertőzés bármilyen formája vagy heveny kiújulása esetén szigorú fekvés és gyógyszeres, és vitamin-kezelés szükséges. Nem lázas, lappangó reumás állapot esetén pedig a mozgás, a gyógyszeres kezelés és a vitaminok hatására van szükség. Régi sportolói tapasztalat az, hogy sportsérülés esetén a kényszerű edzésszünet alatt az általános közérzet és testi állapot romlik. Orvosi magyarázata ennek az, hogy a szervezet egészséges működéséhez, anyagcseréjéhez, a hormontermeléshez hiányzik a szükséges inger, a kellő mozgás. Ennek következtében a szervezetnek még a fertőzésekkel szembeni ellenállóképessége is csökken.

A fertőzések megelőzésében és a beteg gyógykezelésében

### FONTOS SZEREPÜK VAN A VITAMINOKNAK,

*elsősorban a C-vitaminnak.* A C-vitamin mint a sejtanyagcsere és a sejtlélegzés általános aktivizálója, a sejtműködésre döntő hatással van. Aktivál sok sejtfermentet, sokfajta hormont, különösen a mellékvesekéreg steroid hormonjait, a hyphophysis elsőlebeny hormonjait, neurosekretorikus magokra, inzulinra, vérképzésre, a véralvadás elemeire, a sejt közötti kötőszövetekre és a csont és porc építésére, sőt fogzománcképzésre is kedvező hatással van, azonkívül csökkenti a hajszálérfalak áteresztőképességét. Sokrétű működésének fontos szerepe, hogy *a szervezet védekezését fokozza,* és a betegség utáni helyreállítási munkában talán legfontosabb segítője a szervezetnek. Természetesen a C-vitamin magában nem elég, a reuma gyógykezelésében a $B_1$- és a P-vitaminnak van még jelentősége.

A fent elmondottakból következik, hogy *a sportorvos egyik legfontosabb és legnehezebb feladata a fiatalkorúak lappangó, nehezen észrevehető formában zajló reumás fertőzöttségének, idült-reumás állapotának megkeresése és gyógyítása. A sportoló feladata pedig az, hogy ne hanyagolja el betegségét,* még ha jelentéktelennek tűnik is, inkább keresse fel a sportorvost és annak segítőszándékú tanácsait lelkiismeretesen tartsa be. Az edző feladata az, hogy a gondjára bízott embereknek egészségét és jövendő egészséges életét tartsa elsőrendű fontosságúnak. Általános szempontokból fontos lenne, hogy a reuma gyakoriságát, káros népbetegség voltát tudomásul vegyük, ellene a legfiatalabb kortól mindent megtegyünk. Gondolnunk kell arra, hogy a kellő időben felismert és gyógykezelt reuma révén sok fiatal egészségét és munkaképességét tudjuk megőrizni sok-sok évvel tovább. És gondoljunk arra is, hogy az ember élet- és egészségvédelmében elvünk: a „tervszerű megelőző karbantartás."

**Hovorka György dr.**

# HÍREK

**Feldolgozza az ó- és újkori olimpiai játékok jutalmainak és kitüntetéseinek történetét, Keresztényi József dr. sport-éremtörténész.**

Megállapította, többek között, hogy az ókori olimpiai játékok győztesét jutalmazó koszorút a hatodik olimpiai játékig nem használták. Ekkor a delphibeli orákulumot megkérdezték és az azt felelte, hogy annak a fának ágából készítsék a koszorút, amelyet finom pókhálóval bevontan találnak. Ezt a fát aztán kerítéssel zárták el, s úgy őrizték még a császárság idejében is...

A nemes versenyek koszorúit Olympiában már jóval a kiosztásuk előtt közszemlére tették azon az elefántcsontból és aranyból készített asztalon, melyet Coletes (Pheidias tanítványa) készített.

A numizmatikusok számára újszerű adat az, hogy az 1956-os melbournei olimpiai játékokon 273—273 arany és ezüst, illetőleg 281 darab bronz bajnoki érmet osztottak ki.

Egyébként az 1928-as amszterdami olimpiai játékok óta Giuseppe Cassioli firenzei szobrász mintázta olimpiai bajnoki érmet adják a győzteseknek és a helyezést elért versenyzőknek.

Érdekes az is, hogy az újkori olimpiai játékok alkalmával hat ízben, legutóbb 1948-ban megrendezett szellemi versenyeken a legjobban sikerült sportérmek művészeit olimpiai bajnoki éremmel tüntették ki.

Bizonyára jelentős lépést tennénk előre, ha az egyes olimpiai játékok alkalmával pályázatot írnának ki a következő olimpiai játékok bajnoki érmének megtervezésére — az olimpiai játékok keretén belül.

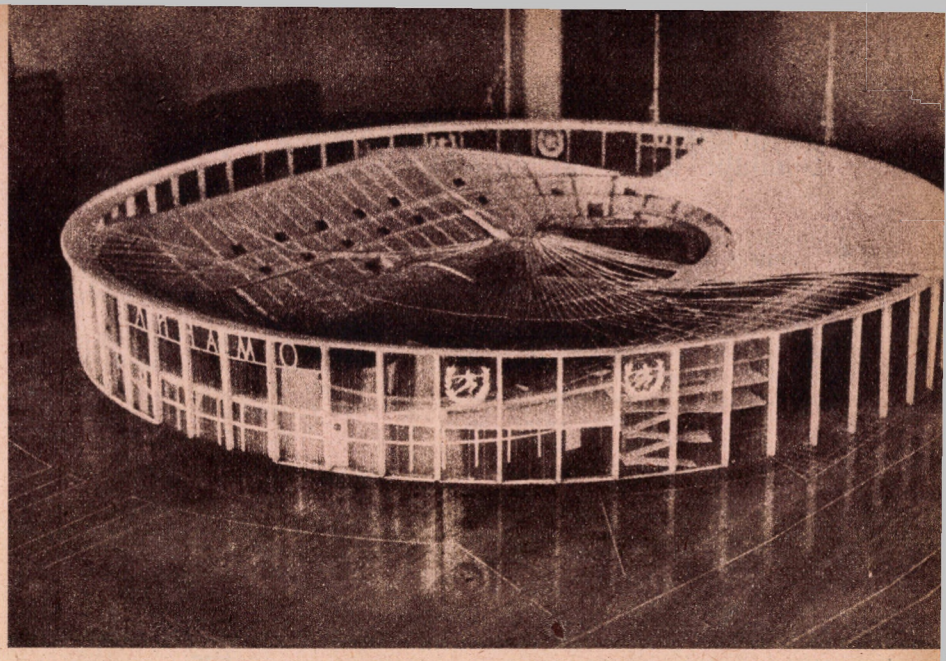
Ilyenformán olimpiai bajnoki éremmel kitüntetett éremszobrász művészi érmét adományoznák a következő olimpiai ciklus győzteseinek és helyezettjeinek.

Az olimpiai bajnoki érmek tervezésének erre az új módjára felhívjuk illetékesek figyelmét.

**Érdeklődéssel hallgatták** a budapesti Petőfi gimnázium ifjú sportérmészei Kerényi András dr. muzeológus, a Sport-éremtani Szakbizottság tagjának előadását a numizmatika alapfogalmairól. Legközelebb Garam Jenő dr. a középiskolás sportverseny-díjazások történetével ismerteti meg a fiatalokat.

„Sportérmészet" címmel a közeljövőben, a TTT kiadásában, útmutató jelenik meg a sportérmek, sportjelvények és sportokmányok gyűjtőinek.

**A túlkorai specializálódás hátrányai...** A szovjet szakemberek az utóbbi években azt tapasztalták, hogy a magasfokú általános és különleges állóképességet kívánó sportágban (középtávfutás, síelés, kerékpározás, úszás, gyorskorcsolyázás, tízpróba stb.) a válogatott keretek nem kapnak kellő számú utánpótlást. A 16—18 éves korukban még sokat ígérő versenyzők egyszerűen megállnak a fejlődésben. Ennek oka a vizsgálatok tanúsága szerint az, hogy fiatal korukban túlzottan szakosított és túlságosan erős edzéseket folytattak, s szervezetük működésében káros jelenségek mutatkoznak. Felhívták tehát a fiatalokkal foglalkozó szakemberek figyelmét arra, hogy növendékeiket többéves terv alapján oktassák és neveljék. A hangsúly a sokoldalú felkészítésen és a gyorsaság fejlesztésén legyen, s csak az ifjúsági kor után szabad áttérni az általános és különleges állóképesség erőteljes fejlesztésére! (Tyeorija i praktyika, 1959. 11. sz.)



A moszkvai Dinamo-stadion egyik érdekes befedési terve

## A társadalmi aktívák a testnevelési mozgalom döntő erői

A XXI. pártkongresszus kijelölte az utat és a feladatokat a kommunizmusba való áttérés szakaszára. Számos funkciót, amit eddig állami szervek láttak el, a jövőben társadalmi szerveknek kell végezniök. Ennek megfelelően létesült múlt év elején a Szovjetunió Sportegyesületeinek és Sportszerveinek Szövetsége, amely a pártszervek irányításával, a szakszervezetek és ifjúsági szervek tevékeny közreműködésével végzi munkáját. Ez a szövetség köteles a párt és a kormány határozatainak végrehajtását biztosítani, s arra törekedni, hogy a testnevelés, a sport a szovjet emberek életszükségletévé váljék.

A kitűzött feladatok megvalósításában jelentős szerepet játszanak a társadalmi káderek. Az aktívahálózat a testnevelési mozgalom nagy ereje. A társadalmi aktívák széleskörű felvilágosító és mozgósító tevékenységet fejtenek ki, a sportkörökön belül ők a kezdeményezők, a szakosztályok mozgató erői, az edzők mellett ők foglalkoznak elsősorban az ifjúság nevelésével, s ők segítenek lebonyolítani a versenyeket, mérkőzéseket is. Az aktívák irányítják a sportlétesítmények társadalmi erők összefogásával való felépítését, karbantartását. Számuk ez idő szerint mintegy másfélmillió, az elkövetkezendő időkben azonban ezt a számot kétszeresére-háromszorosára kell felemelni.

A társadalmi aktívák képzése és továbbképzése állandó feladat a szövetség, a sportegyesületek és sportszervek munkájában. Részükre tanfolyamokat, ankétokat, szemináriumokat, tapasztalatcseréket rendeznek. Ebbe a munkába be kell kapcsolni a testnevelési tanintézeteket is, hiszen a diákok is igen eredményes társadalmi tevékenységet fejtenek ki.

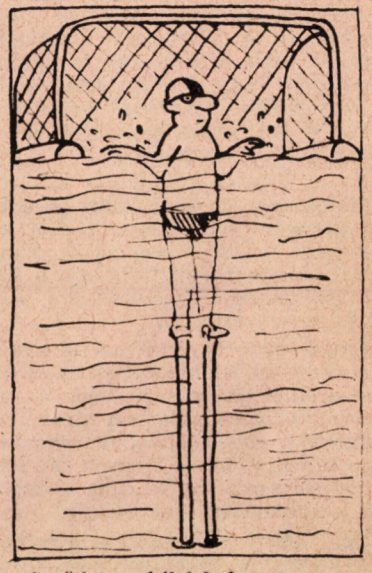
Soha sem szabad szem elől téveszteni, hogy a társadalmi aktívák adják a testnevelési mozgalom éltető erejét, nélkülük a feladatok megvalósítása elképzelhetetlen! *(Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kultury, 1959. 11. sz.)*

---

**Súlyzózás** az amerikai középiskolákban. Az USA középiskoláiban a 14—18 éves tanulók óráin egyre gyakrabban szerepelnek a súlyzógyakorlatok. A szaklapok szerint ezek a gyakorlatok tervszerű felépítés után, s rendszeresen végezve — az iskolákban üzött valamennyi sportágban emelték a teljesítményeket. (Tyeorija i praktyika.)

*

**A TF-en** 25 évvel ezelőtt végzettek közül az MTST elnöksége a „Testnevelés és Sport Kiváló Dolgozója" jelvényét adományozta dr. Cseke Dénesnének (Bp.), Dila Dénesnek (Baja), Solti Lászlónak (MTSH), Tiboldi Tibornak (MM), a „Testnevelés és Sport Érdemes Dolgozója" jelvényét pedig Merő Bélánénak (Kaposvár) és Padányi Árpádnénak (Bp.).



Az ötletes vízilabda-kapus
(Il Campione, Milánó)

# Úszósportunk korcsoportbeosztása és a külföld

Úszósportunk egyik régen vajúdó kérdése a versenyzői korhatárok megállapítása. Akik a minél magasabb korhatárok hívei, azok a kíméletre hivatkozva hangoztatják, hogy *inkább ne legyenek olimpiai bajnokaink és világcsúcstartóink*, de sportolóinknak a versenyzés ne ártson. Akik a korhatárok leszállítása mellett kardoskodnak, külföldi példára hivatkozva állítják, hogy *a megokolatlanul erős korlátozások akadályozzák úszósportunk fejlődését.*

Valóban, igen nehezen okolhatók meg mással, mint a helytelenül minden sportágra kiterjedő egységes szabályozás hangoztatásával az alábbi intézkedések:

**A tizenkilenc éves férfi és nő még ifjúsági!**

*Aki csak tizennégy éves, vagy annál fiatalabb, csak saját korú gyermekek társaságában, és legfeljebb ötven méteres távon versenyezhet!*

Még kevésbé lehetett megokolni azt — a szerencsére ma már nem is kísértő — korábbi intézkedést, amely nem tette lehetővé, hogy a 15—16 évesek bajnokságokban vegyenek részt, a 17—19 évesek bajnokságait pedig szigorúan elkülönítette a 20 évesek és idősebbek bajnoki versenyeitől.

Ezt a rendelkezést azzal lehetett áttörni, hogy a szakemberek feltették a szabályokhoz ragaszkodóknak a kérdést: *miért nem káros egy 15—16 éves úszóra, ha — mondjuk — 3 órakor vele hasonló korúakat méterekkel megelőzve úszik egy perces százas gyorsúszó időt és miért káros, ha tíz perccel később nála idősebb, de vele azonos képességűek társaságában úszva meg ugyanezt?*

Hogy a 14 évesek és fiatalabbak náluk idősebbekkel versenyzését 100-200 méteres távokon engedélyezhessék, és hogy az ifjúsági korhatár a biológiai követelményeknek megfelelően a 17. életévben állapítsák meg — arra hivatkoztak a kérdés támogatói, hogy *semmit sem érnek a versenyekre vonatkozó korlátozások, ha az edzéseken korlátlanul lehet távot és tempót úszni.*

Ez az érvelés meggyőzte az erős korlátozások híveit: csakis az edző lelkiismeretes munkája, a gyakori és kiterjedt orvosi vizsgálat, a megfelelő táplálkozás biztosíthatja a fiatal úszóversenyzők egészségére nem káros versenyeztetést!

Ennek ellenére még ma is kísért a korhatárok felemelésének és az áthághatatlan korlátozásoknak a veszélye, pedig az úszásban kiváló országokban ennek éppen az ellenkezője folyik, noha — nyilván ott sem kívánják sem a szülők, sem az orvosok a gyermekek tönkretételét.

Nem lehet vitás, hogy a gyermek növekedésével arányban kell állnia a versenyek mennyiségének és távjának, valamint minőségének. Az egyes országok erre vonatkozó rendelkezéseinek összehasonlítása rendkívül tanulságos.

Nem vitás, hogy világviszonylatban Ausztrália, az Amerikai Egyesült Államok és Japán áll úszásban az élen, Európában jelenleg a Szovjetunió, Nagy-Britannia és Hollandia.

Feltűnő, hogy az ausztrál, amerikai, japán, brit és holland szövetségek alig-alig foglalkoznak a gyermekek versenyeztetésének kérdésével. Azt a felvilágosítást kaptuk tőlük, hogy

**a gyermek és serdülők versenyeztetése**

teljesen az iskolák feladata. Mégis rendkívül érdekes, hogy az amerikaiak minden korosztályra előírják, hogy milyen távú versenyeken vehet részt, s ezek a távok minden korosztályban gyors- és mellúszásban 200 méterig, hát- és pillangóúszásban 100 méterig terjednek. Feltűnő az amerikaiaknál, hogy 16 éven aluliak számára a 200 méteres pillangóúszást nem engedélyezik, viszont a többkilométeres tengeri és tavi versenyeket igen. Ugyancsak feltűnő az amerikaiaknak az az intézkedése, hogy az országos bajnokságokat szeniorok és juniorok részére azonos távokon rendezik.

A mi ifjúsági korhatárunk — a 17 év — a legmagasabb a rangban előttünk álló országok viszonylatában, pedig közülük az európaiak magasabb szélességi fokokon élnek, mint mi.

A legkülönösebb, hogy éppen azokban az országokban legkevesebb a korlátozás, amelyek az utóbbi időkben feltűnést keltettek ugrásszerű javulásukkal: az 1932-ben kiugró eredményeket elért és újból előretörő Japánban, valamint az 1956-ban a világot bámulatba ejtő Ausztráliában. De ha hozzávesszük, hogy Nagy-Britanniában és Hollandiában sincsenek szigorú korlátok, ellenben mindenütt hangsúlyozzák az állandó orvosi felügyeletet, akkor megállapíthatjuk, hogy *nem helyes a részletekbe menő általános rendelkezés, sokkal*

**he'yesebb az egyéni elbírálás.**

Ez az elgondolás vonatkozik a Szovjetunió úszósportjára is: ott is igen kevés megkötöttséget látunk, szemben a német és a lengyel korlátozásokkal.

A felsorolt és a mieinknél lényegesen enyhébb korlátokkal szabályozott Ausztráliában, az Amerikai Egyesült Államokban, Japánban, a Szovjetunióban, Nagy-Britanniában és Hollandiában a fiatalok versenyeztetése szinte teljes mértékben az iskolák feladata. S azt jól is csinálják: évente vaskos kötetek hirdetik iskolai versenyeik magas eredményeit és csúcsait.

Végezetül még egy jellemző adatot! Rajtunk kívül csupán egyetlen országban van merev kötöttség, hogy bizonyos koron aluliak egyáltalán nem vehetnek részt idősebbekkel az országos bajnoki küzdelmekben: a Német Szövetségi Köztársaságban. Hogy ez a rendelkezés mit jelent, arra ennek a két országnak az utóbbi néhány év alatt, különösen az ausztrál elvek érvényesülése óta elért utánpótlás-eredményei mutatnak rá legélesebben.

**Összefoglalva:**

A különböző országok adatai bizonyítják, hogy nem szabad szigorú korcsoport beosztással meggátolni a fiatalok fejlődését! Végre meg kell valósulnia az erőteljes iskolai úszósportnak: ez biztosítja az úszásban a helyes tömegsport és az egészséges versenysport alapjait.

*Bárány István dr.*

## A TTT életéből

Az MTST elnöksége kinevezte a TTT elnökségét. Az új elnökség tagjai: Lissák Kálmán dr. akadémikus, Ágoston György dr., a nev. tud. doktora, Hepp Ferenc dr., a TTKI igazgatója, Antal József, a TF igazgatója, Hajdú Ferenc dr., az OTSI ig. főorvosa, Mosolygó Dénes dr., Eü. Min. főoszt. vezető, Benczédi József dr. Műv. Min. főo. vezető, Kereszty Alfonz dr. TF tanszékv. tanár, Csanádi Árpád, TF tanszékvez. tanár, Bartos Géza, MTSH nevelési o. vezető, Tóth Dezső, TTT főtitkár, és Sir József dr., a MASz orsz. szakfelügyelője.

Az új elnökség december 28-án tartott első ülésén Lissák Kálmánt választotta meg elnökének, majd megvitatta a TTKI 1960. évi programját, a TF tanszékeinek kutatási tervét és az előbbiek tudományos tevékenységének összehangolását az OTSI ilyen irányú tervejvel. Az ülésen leszögezték, hogy a TTT eddigi működésével megteremtette az operatív kutatómunka alapvető feltételeit, rendelkezésre állnak az ehhez legjobban szükséges műszerek és kialakult az intézet személyi állománya. Ahhoz azonban, hogy az 1960. évi tervek — és különösen a távolabbi célok — megvalósulhassanak, elkerülhetetlenül szükséges a TTKI személyi megerősítése és felszerelés-ellátottságának továbbfejlesztése.

Határozatot hoztak az év folyamán megrendezésre kerülő „A sport a művészetben és a történelemben" c. kiállítás előkészítésére, továbbá arra, hogy a testneveléstudományi könyvek a TTT gondozásában jelennek meg a jövőben. 1960-ban az alábbi művek látnak napvilágot: „Iskolai testnevelési játékok kézikönyve, A gyógytestnevelés kézikönyve, Sportérmészet és egy edzésmódszertani munka. Egy másik határozat a tudományos kutatás vidéki kiterjesztését célozza. A már elfogadott terv szerint az idén Pécsett, később pedig Debrecenben, Szegeden és Miskolcon alakulnak meg a a TTT kutatócsoportjai.

Döntöttek a TTT bizottságainak összetételében. (Ezt az MTST elnöksége azóta már jóvá is hagyta.)

Végül elhatározták, hogy az elnökség márciusban plenáris ülést hív össze a TTT távlati programjának megvitatására. Az ottani javaslatok alapján kell majd a bizottságoknak feldolgozniok saját területük programját, s az így elkészített tervek évi ütemezését a TTT határozza meg.

# Tornászaink készülődése az olimpiára

Talán egyetlen sportágban sem szabja meg az olimpiai felkészülés megkezdésének idejét a szabályzat úgy, mint a tornában. A Nemzetközi Tornaszövetség szabályainak értelmében az olimpiai előírt gyakorlatokat legkésőbb 14 hónappal a bajnokságok előtt kell megküldeni.

Tornászaink olimpiai felkészülése az 1958. évi VB után indult meg. A világbajnokságon tapasztaltakat felhasználva kezdődött meg a szabadon választott gyakorlatok javítása, technikai részletek alakításával és csiszolásával, valamint a testi erő fejlesztésével. Az 1958-as év végén tárgyalta a Nemzetközi Tornaszövetség technikai bizottsága az olimpiai előírt gyakorlatokat. Megállapította az elemeket és ezek kapcsolását is, csak bizonyos összekötő részeket nem véglegesített. A bizottság úgy döntött, hogy a még nem teljesen végleges előírt gyakorlatokat is megküldik az egyes országoknak. A technikai bizottság ezzel évtizedek óta támadott akadályt rombolt le. A helyes intézkedéssel mi is közel 3 hónapot nyertünk a felkészülésben. Tornászaink múlt év márciusától megkezdhették az olimpiai felkészülés tervszerű munkáját.

Milyen erősségi fokúak az előírt gyakorlatok, milyen új elemek szerepelnek bennük? Ezeket kérdezték leggyakrabban a tornászok. Általánosan megállapítható, hogy semmiféle új elemet nem tartalmaznak, színvonalukat elsősorban az elem-kapcsolások emelik magas fokúra. A gyakorlatok a „B" elem-értéket általában nem haladják meg.

### A FÉRFIAK GYAKORLATAI

**Korláton** a dobott henger kézállásba okoz nehézséget a válogatott keret néhány tagjának; a kiírásnak megfelelő végrehajtása igen lényeges, mert a következő elem jó végrehajtása is tőle függ, és azért is, mert ha nem kézállásba érkezik a tornász, 0,6 pontig lehet levonni csak ennek az értékéből. **Nyújtón** akadályt jelent még a szabadkelep nyújtott-lábú beguggolás. Ennek az elemnek igen magas pontértéke van (2 pont), és pontatlan végzése — hajlított láb, a nyújtó érintése, nyújtóra ülés — esetén 1,5 pontos levonás adódhat ebből. **Lovon** sohasem lehetünk elég nyugodtak. Ez a gyakorlat meglehetősen sok „buktatót" tartalmaz, legfontosabb a befejezése: „hatszoros vetődés félvarázskör"-ből leugrás. Ezen elemsor értéke 3 pont. A legtöbb hibalehetőség az egyensúly elvesztéséből adódhat, mely súlyos tartáshibákat is okozhat. **Gyűrűn** a kelep–kereszt-függés „kulcs"-elem. Pontértéke 2. A kiírás szigorúan megszabja, hogy a keresztfüggést a kelepforgással folyamatosan összekapcsolva kell végrehajtani. Ha nem folyamatos a kapcsolás, 0,4 pontig lehet levonni. A keresztfüggés teljesen vízszintes karokkal és kiírt időig való kitartása erő kérdése, de nem kezelhető mellékesen, mert 0,5 ponttól vonhatók le az esetleges hiányosságok. A **műszabadgyakorlatban** elsősorban a végrehajtás tisztasága a döntő. Tornászaink az egyes elemekkel már régen megbirkóztak, de még hiányos a gyakorlat folyamatos, tartáshiba nélküli „lüktető" bemutatása. Különösen kirívó a folyamatosság hiánya az előre-szaltó repülőguruló-átfordulás végrehajtásában. Fenti elemsor értéke 1,9 pont, de hibapontot jelenthet az előre-szaltó előtti 3-nál több lépés, kis feugrás, a törzs vagy a végtagok tartáshibája. A **lóugrás** váratlanul nehéz feladat elé állította keret-tagjainkat. Az átterpesztés 180 fokos fordulattal olyan követelményt is tartalmaz, mely erősen megemeli az ugrás végrehajtásának feladatait. A lebegőtámasz helyzetben akkor kell a fordulat első felét végezni, amikor a test vonala legfeljebb vízszintesig süllyedt. A fordulat második részét a nyakon áthaladás pillanatában kell végrehajtani. A fordulatot gyorsan, de egészen pontosan kell csinálni, mert a 180 foktól való eltérés az ugrás helytelen végrehajtását és bizonytalan talajraérkezést eredményez. Fontos követelmény a nagyterjedelmű ugrás és a test nyújtása a lótól való elszabadulás után. A különböző kivitelezési hibákért az említettekkel együtt 6,5 pont levonás gyűlhet össze. Tornászaink nehézségei még a fordulat első részénél mutatkoznak meg. Kétségtelen, hogy az első rész jó végrehajtása az egész ugrást megkönnyíti.

Kezd már kiválni a keretből az a csoport, mely magját adhatja az olimpiára esetleg kiküldendő csapatnak. Ennek a csoportnak átlagos felkészülését jóval 80 százalék felettinek lehet értékelni. További fő feladata a biztonság növelése és a kivitelezés szépítése.

Férfi tornászaink szabadon választott gyakorlatai végleg kialakultak. Megfelelő az anyagerősségük, csak a biztonságot kell növelni, elsősorban műszabadgyakorlatban és lovon, egyeseknél nyújtón is.

### A NŐK

előírt gyakorlatai a melbourne-i olimpián megmutatkozott és azóta tovább fejlődött irányzat nemzetközi elfogadását igazolják. A gyakorlatok összeállításakor nagy gondot fordítottak a nőies mozgás, érvényesülésére. A gyakorlatokat magasszínvonalúvá tették olyan kapcsolatokkal, melyek szinte követelik a folyamatosságot, tág teret adva az egyéni ritmus alkalmazásának is.

**Felemáskorláton** különösen nehéz elem nem szerepel, a gyakorlat azonban annyi összekötő részt tartalmaz, hogy sok a hibázási lehetőség. A gyakorlat végrehajtásának ideje 35—40 mp. Ez az idő kevés ahhoz, hogy a gyakorlat bármely részében vétett hibát az értékelő elfelejtse, legyen az akár technikai, akár kivitelezési vagy folyamatossági hiba.

**Gerendán** kapták a tornásznők a legnagyobb feladatot. Szinte egyetlen eleme, vagy kapcsolórésze sincs, amelyik ne igényelne nagyfokú biztonságot és könnyed, művészi mozgást. Különösen komoly feladatot jelent a fordulattal járó elemek végrehajtása, mert mindegyik végzése közben a karok és törzs valamilyen mozgásával vagy tartás-kialakításával párosul. Ezeknél az elemeknél az egyensúly elvesztése megbontja a mozgás-harmóniát, és végső fokon erősen lecsökkenti a gyakorlat értékét. Tornásznőink igen kemény munkával szépen fejlődtek, de a könnyed, bátor és művészi bemutatásig még sok gyakorlásra van szükségük.

**A műszabadgyakorlat** minden eleme, általában minden mozgása a legalaposabb művészi torna előképzést kívánja meg. A gyakorlatban szereplő talajelemek nem magasfokúak, viszont a különböző fordulatokkal, s azokkal együtt végzendő végtag- és törzsmozgások, felugrások, szökdelések, valamint a plasztikusságot megkövetelő tartásos elemek szinte végnélküli gyakorlást igényelnek. A zene segíti a gyakorlat végrehajtását, de nagyon össze kell dolgozni vele, mert a zenétől való eltérés is hibapontot jelent. A műszabadgyakorlat végzése közben a test körvonal-határai megnőnek. A különböző ütemű és irányú mozgások a legváltozatosabb körvonal formákat alakítják ki. Gyors mozgás közben a szépet a groteszktől szinte csak egy hajszál választja el. Gondosan kell tehát beállítani és begyakorolni a törzs, a fej, a végtagok, sőt nem egy mozgásnál még a kézujjak tartását, helyzetét is.

**A lóugrásban** kiírt gyakorlat, a lebegőtámasz átterpesztés nem különösen nehéz. Régebben a támaszos ugrásoknál az értékelés főbb szempontjai — a szép tartáson kívül — a magas lebegőtámasz és a biztos talajraérkezés volt. Ma már azonban a női ugrásoknál is megkövetelik az ugrásnak tisztán végrehajtott második részét: a szertől való elszabadulást és az emelkedő irányú nyitást. Erősen értékelik az egész ugrás terjedelmességét, tehát a talajra érkezést, és természetesen az egész ugrás alatti szép testtartást. Ezek az új technikai követelmények nehéz feladatokat jelentettek a felkészülés kezdetén, a kemény munka azonban megnyugtató fejlődést hozott.



Tass Olga sokszoros bajnoknőnk a gerendán

Női olimpiai keretünk átlagos felkészülését az előbbi gyakorlatokkal 80%-on felül értékelhetjük és további komoly javulás várható a művészi bemutatás fejlődésével.

Női válogatottjaink szabadonválasztott gyakorlatainak kialakítását véglegesnek mondhatjuk. Az ún. kiemelkedő elemek begyakorlása természetesen állandóan folyik, de már a gyakorlatokba beépítve. Változtatások lehetnek még az egyes elemek elrendezésében; ez természetesen függ olyan kapcsoló részek meggondolt beállításától, melyek mind az egyes elemek, mind az egész gyakorlat végrehajtását erőgazdálkodási, folyamatossági és szép kivitelezési szempontból segítik.

Egy év munkájának lezárása után önkéntelenül is felvetődik a kérdés: milyen esélyeink lehetnek a római olimpián?

Pontos mértékegység a tornában nem áll rendelkezésre, csak gyakorlaterősséget és végrehajtási szépséget lehet összehasonlítani. A múlt évben láthattuk a legjobb európai tornászokat a női és férfi Európa-bajnokságon. Az azokon látottakból kell kiindulni s persze nem szabad megfeledkezni a japán és a kínai tornászokról sem. A férfiak versenyében a szovjet és a japán tornászok a legesélyesebbek. A mieink közül Csányi Raymund elsősorban nyújtón és lóugrásban, Varga Lajos korláton és gyűrűn, Békési Sándor korláton kellő színvonalú gyakorlatok bemutatására képes, olyanokra, amelyekkel nem vallanának szégyent. Biztatóan fejlődik Keszthelyi Rudolf is.

A nőknél Tass Olga ugrott az élre; mindenekelőtt gerendán és talajon lehet versenyben, de ha lóugrásban tovább javul, az egyéni összetettben is a legjobbak közé kerülhet. Ducza Anikót hosszabb ideig tartó sérülése visszavetette. Bencsik Mária fejlődése talajon és gerendán hozhat jó eredményt. Számolni lehet arra, hogy Mák Gyöngyi talajon jól szerepel. Ehhez azonban sokat kell még fejlődnie — bármily furcsán hangzik is — felemáskorláton. (Ezen a szeren való fejlődése döntő ugyanis az olimpiai csapatba való bekerüléséhez.)

Az olimpiai év feladatai röviden: az előírt és a szabadonválasztott gyakorlatok biztonságos, szép bemutatására való törekvés és az olimpiai versenyre való pontos formaidőzítés. Ha ez a törekvés sikerrel jár, tornászaink becsülettel megállják majd helyüket Rómában is.

**Sárkány István**

# Az erő és az állóképesség fejlesztése

Mint cikkem első részében már megállapítottam, a kajakozás és kenuzás eredményes űzéséhez — mint a legtöbb sportág űzéséhez — elsősorban erő és állóképesség szükséges. A következőkben megnézzük, hogy a kajak-kenu válogatott miként készült a sikerekben gazdag 1959. évi duisburgi EB-re, milyen edzésekkel fejlesztettük a különböző edzési időszakokban a versenyzők erejét, állóképességét.

Elvileg a négyidőszakos edzésrendszer szerint készültünk, de gyakorlatilag 5 időpontot különböztethetünk meg évi munkánkban, mert az alapozást két részre osztottuk. Az időszakok ezek voltak:

1. Téli alapozó időszak (1958. nov. 15—1959. márc. 15.)
2. Vízi alapozó időszak (1959. márc. 16—ápr. 30.)
3. Formábahozó időszak (máj. 1—jún. 15.)

Formábantartó időszak (jún. 16—szept. 30.)

5. Átmeneti időszak (okt. 1—nov. 15.)

**Az átmeneti időszakban**

a keret tagjainak általános erőnlétét igyekeztünk fejleszteni, különösen testi erejüket fokozni. Úgynevezett atletikus edzéseket vezettünk be. Ezek lényege az volt, hogy a versenyzők 1000—1200 m bemelegítő futás után különböző ugrásokat, szökdeléseket végeztek futás közben, majd rövid gimnasztika után 4×80 m-es vágtafutást hajtottak végre, végül előkerült a diszkosz és a súlygolyó, s a kerettagok megismerkedtek a két dobószám technikájával. Amikor az időjárás nem volt megfelelő szabadtéri edzésekre, a tornateremben végzett gimnasztikai gyakorlatokon kívül különböző tornaszereken hajtottak végre gyakorlatokat és kötélen függeszkedtek a versenyzők. Az időszak befejezése előtt négypróbaversenyt rendeztünk, ennek során lemértük versenyzőink erő- és állóképességbeli fejlődését.

Öt kilós súllyal Novák Gábor 13,21, Péhl József 13,03, Mészáros György 13,01, Hunics József 12,73 m-t dobott. Egy kilós diszkosszal Veréb Dezső 37,52, Urányi János 35,58 m-t ért el.

A futással és a gimnasztikai gyakorlatokkal az általános erőnlétet és állóképességet, a tornával és az atlétikai számok gyakorlásával pedig a versenyzők testi erejét fokoztuk, illetve olyan kedvező szintre emeltük, amelyre a téli alapozó időszak nagy megterhelést jelentő edzéseit nyugodtan építhettük.

**A téli alapozó időszak**

edzéseinek megterhelése a legnagyobb idegileg is, fizikailag is. Ebben az időszakban más sportágak űzésével kell a szükséges állóképességet és erőt megszerezni. Ezért, hogy az edzések ne legyenek egyhangúak, váltogattuk a gyakorlatokat.

Az állóképesség fejlesztésére a futás mellett az úszást is bevezettük. Az elmúlt évek tapasztalatai azt mutatták, hogy a futást a versenyzők lába hamarabb ideig nem bírja, ezért minden másnapra úszóedzést iktattunk be. Ezzel a versenyzők állóképességét tovább — magasabb szintre — tudtuk emelni, azonkívül az erőgyakorlatoktól bizonyos mértékig elmerevedett izmokat sikerült fellazítanunk.

Az erő fejlesztésére igen jó hatású volt a gimnasztikai gyakorlatok kézisúlyzókkal történő végzése. Különösen a 2 kg-os kézisúlyzó, a 8—10 kg-os homokzsák és az 5 kg-os nagylabdával történő gyakorlás bizonyult hasznosnak. Azonkívül nyújtón és gyűrűn, valamint korláton végeztettünk alapfokú gyakorlatokat. A súlyemelést a férfiak 30-kg-os, a nők 25 kg-os súllyal végezték. Minden edzésen szerepelt kötélen függeszkedés is. Az előbbieken kívül a versenyzőkkel a következő különleges erőfejlesztő gyakorlatokat végeztettük 8—10-szer egymás után:

30 kg-os súllyal



*1. ábra*

Terpeszállásban alkarral való emelés függőleges irányban és vissza. (1. ábra)



*2. ábra*

Terpeszállás, törzsdöntésben súlyemelés mellhez és vissza. (2. ábra);



*3. ábra*

Hanyattfekvésben a mellnél levő súly kinyomása vagy lökése mellső középtartásba. (3. ábra)



*4. ábra*

Terpeszülésben a mellnél levő súly lökése vagy nyomása függőleges irányba (A lábak mozgása itt teljesen ki van kapcsolva. (4. ábra)



*5. ábra*

Terpeszülésben vagy terpeszállásban tarkón levő súlyzóval, törzsfordítás jobbra-balra. (5. ábra);



*6. ábra*

Terpeszállásban tarkón levő súlyzóval törzshajlítás előre és vissza kiinduló helyzetbe. (6. ábra)



*7. ábra*

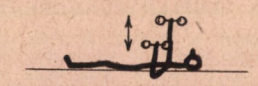
Féltérdelésben, tarkón levő súlyzóval, törzshajlítás előre, majd a térdelő láb felé törzsfordításban felemelkedés. (7. ábra);

*Két 5 kg-os súlyzóval*



*8. ábra*

Törzsdöntésben váltakozva bal- és jobbkar nyújtása, hajlítása. (8. ábra)



*9. ábra*

Hanyattfekvésben bal- és jobbkar nyomása, illetve lökése váltakozva, mellső középtartásba. (9. ábra)



*10. ábra*

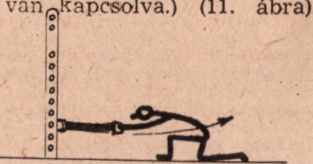
Terpeszállásban bal- és jobb alsókar emelése függőlegesig. (10. ábra)

*Húzódzkodások*
nyújtón és gyűrűn.
*Expanderrel*



*11. ábra*

Ülésben az egyik felén rögzített expander kihúzása és visszaengedése, váltogatva jobb- és balkézzel. (A láb mozgása itt is ki van kapcsolva.) (11. ábra)



*12. ábra*

# OLDALA

## a kajak-kenu válogatott 1959. évi edzésében

Az expander húzása kenuzó mozdulatokkal, féltérdelésben. (Mindkét kézzel végzendő.) 12. ábra)

Az úgynevezett kiegészítő sportágak gyakorlása révén szerzett állóképességet és erőt részben már a tanmedence edzéseken sikerült a kajakozáshoz, illetve kenuzáshoz szükséges különleges képességekké átdolgozni. Legalábbis ezt mutatta a vízi-edzések megkezdése előtt rendezett néhány számból álló verseny. Az edzéseken készültek erre a versenyzők és így kiváló teljesítményt nyújtottak. Vagyóczky Imre például a 30 kg-os súlyt százszor nyomta ki. (Nem lökte!) Nagy László 2,4 mp. alatt függeszkedett fel a kötélen, állásból.

A versenyzők nagyrésze 16—22-szer húzódzkodott gyűrűn, s az állóképességet legjobban megmutató terepfutásban is jó eredmények születtek.

Március közepén kezdtük meg a vízedzéseket és kb. 150—200 km-es evezés után (amikor a versenyzők már vízbiztosak voltak, s kialakult evezési technikájuk, ritmusuk) tértünk rá a résztávos edzésekre.

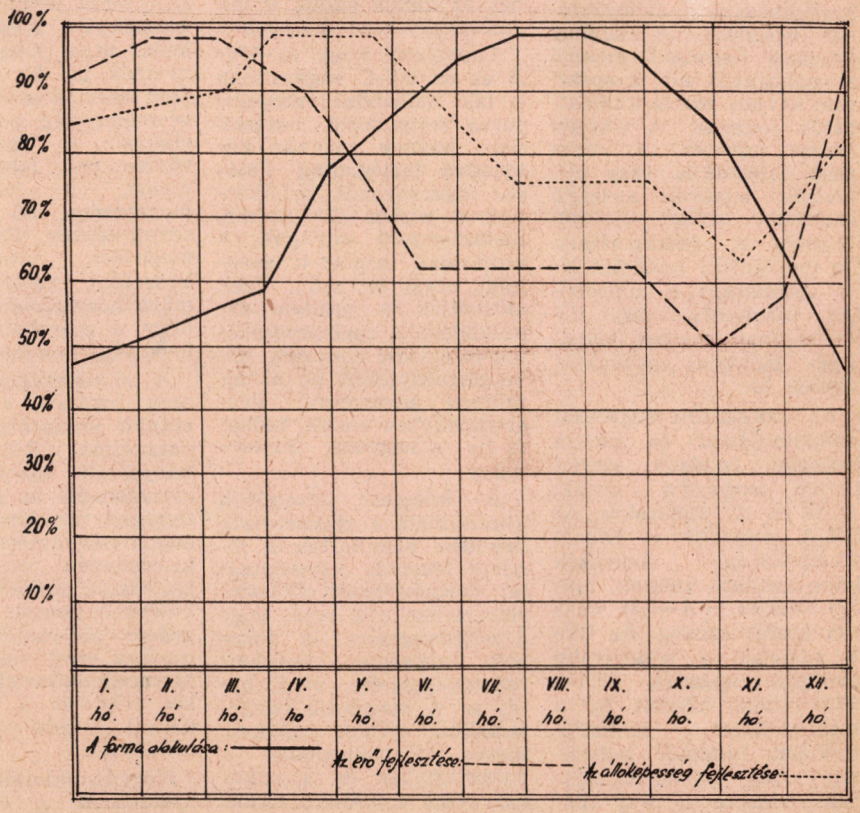
**A vízi alapozó időszakban**

a kajakosok naponta 25—30, a kenusok 15—20 km-t eveztek. Már ekkor beiktattunk résztávokat is edzéseikbe. Naponta 10—15 perc volt a résztávok összideje. Egy-egy résztáv általában 45-90 mp-ig tartott; ez idő alatt a versenyzők 80—100%-os erőbeadással hajtották hajóikat. A két résztáv közötti pihenő hasonlóképpen 45—90 mp-ig tartott, ekkor közepes tempóban eveztek a versenyzők. A résztávok evezése mellett naponta 2000—3000 méteres úgynevezett tempóevezést is kötelezővé tettünk, hogy kialakuljon a versenyzőkben a megfelelő csapásszám — illetve tempóérzék. Ezekre a hosszabb evezésekre a résztávok leevezése után került mindig sor.

**A formábahozó és formábantartó időszakban**

is folytattuk a résztávos edzést. Változás csak annyiban volt, hogy a km-ek számát napról napra csökkentettük és a csúcsformábahozás időszakában a kajakosok naponta 18—22, a kenusok 14—18 km-t eveztek. A résztávok evezésének összideje nagyjából annyi maradt, mint a vízi alapozó időszakban, de közbeiktattunk 500—1000 méteres, vagy 2—5 perces időméréseket is, ami megfelelt egy-egy pályaevezésnek. A vízedzések alkalmával sem feledkeztünk meg azonban az erőgyakorlatokról. A vízedzések után naponta 40-szer húzódzkodtak a versenyzők — 5—6 részletben — és 30 kg-os súllyal különféle erőfejlesztő gyakorlatokat végeztek. Ilyen edzésekkel sikerült a versenyzők erejét jelentősen fokozni. Ennek kedvező hatása később főleg a rajtokban és a véghajrában mutatkozott meg.

A grafikon a válogatott keret erő és állóképességi edzéseinek terhelését és a forma alakítását ábrázolja:




Mindebből az tűnik ki, hogy jó eredmények eléréséhez egész évi kemény, rendszeres munka szükséges. De tartós, jó eredmény csak úgy lehetséges még így is, ha az edzések változatosak, érdekesek. A tapasztalat azt mutatja, hogy a versenyző szervezete, izomzata megfelelő pihenéssel elbírja az erős edzést, ám az egyhangú edzések hamar felőrlik idegrendszerét, ami viszont — kihat testi állapotára is.

A fentiekben ismertetett módszerekkel sikerült a versenyzők erejét és állóképességét igen magas szintre emelnünk. (Reméljük, hogy hasonlóan sikerül majd az olimpiai felkészülés is.) Még talán csak annyit, hogy ezeknek a kemény és lelkiismeretes edzéseknek a végrehajtásához és eredményességéhez, természetesen szükség volt a versenyzők szorgalmára, akaraterejére és győzni akarására is.

**Granek István**

a kajak-kenu olimpiai keret edzője

# „Napfénypótló" fényfürdő és

A téli sugárszegény napokban a hiányzó napfényt már régen igyekeznek mesterséges fénnyel pótolni. E törekvések a biológiailag aktív sugarak hiányából eredő ártalmak kiküszöbölésére irányulnak.

Ha a napfény sugarait üveg vagy quarc-prizmával felbontjuk, akkor a látható sugarak a szivárvány színeire bomlanak. Ezek a 0,4—0,8 mikron hullámhosszúságú és különböző színű sugarak alkotják a sugárspektrumot, amely a nagyobb hullámhosszúságú vörös színnel kezdődik és a rövidebb hullámhosszú ibolyaszínnel végződik. A napfény azonban nemcsak ezekből a sugarakból áll, a spektrum sávján túl is kimutathatók sugarak. A vörösön inneni sugarak, a közismert infravörös vagy ultravörös sugarak melegítő hatásúak; ezeket újabban fűtésre is felhasználjuk. Az ibolyántúli területen lévő ibolyántúli — ultraibolya, ultraviola, vagy UV — sugarak viszont különleges biológiai hatásukkal tűnnek ki.

Az ibolyántúli sugarakat hullámhosszuk és sajátos biológiai hatásuk szerint három csoportba osztjuk: A, B, és C sugarakra. Az UV-A sugarak a látható színspektrum ibolyakék színe mellett vannak, hullámhosszuk 0,4—0,31 mikron között mozog. Az UV-B sugarak a legaktívabb biológiai sugarak (0,31—0,28 mikron között). Ezt a sugárterületet nevezzük biológiai hatásuk felfedezője után Dorno-sugaraknak. Amikor a Nap ibolyántúli sugarairól beszélünk, voltaképpen ezeket értjük alatta. Az UV-C sugarak (0,28 mikron alatt) a természetes napsugárban nincsenek, s emiatt hosszú időn át az volt a felfogás, hogy a mesterséges sugárforrásokból is ki kell szűrni őket. De bármennyire is igyekeztek mesterséges napfényt előállítani, s benne az ibolyántúli sugártartalmat a napsugáréhoz csökkenteni, ez sohasem sikerült tökéletesen. Az UV-C sugaraknak is erélyes biológiai hatásuk van. A velük szemben fellépő szervezeti védekezés tulajdonképpen felesleges, mert a napfény révén ilyen sugáringer nem éri a szervezetet. A mellékelt táblázat mutatja a napfény és néhány mesterséges sugárforrás ibolyántúli sugártartalmát az összes sugarak százalékában.

| | UV-A | UV-B | UV-C |
|---|---|---|---|
| Napfény | 3,5 | 0,5 | 0,0 |
| Ultravitalux | 1,1 | 0,7 | 0,0 |
| Ivfény | 0,9 | 0,3 | 0,3 |
| Quarcfény | 7,0 | 8,5 | 8,0 |

Néhány kutató alapvető vizsgálatai felfedték azt a tényt, hogy *az ibolyántúli sugaraknak teljesítményt fokozó hatásuk van.* Mi lehet az alapja ennek a teljesítményfokozó hatásnak?

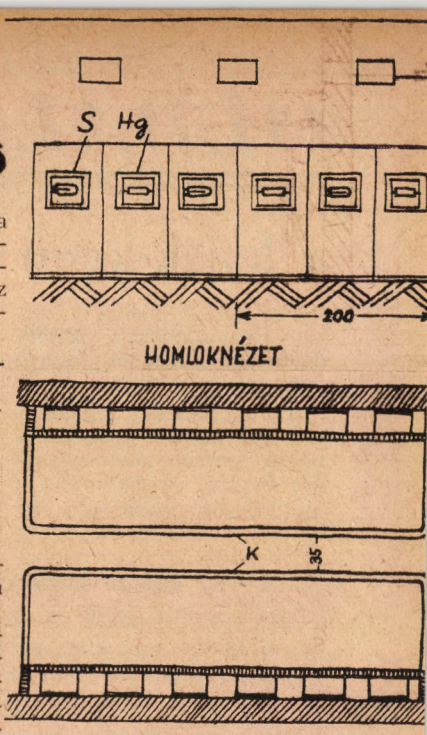
Tudvalévő, hogy az UV-B és az UV-C sugaraknak a bőr különböző rétegeibe jutva sejtpusztító hatásuk van, aminek nyomán különböző biológiailag hatásos ingeranyagok keletkeznek a bőrben (D-vitamin, histaminszerű anyagok; a szulfhidril csoportok redukáló ereje nő stb.). Ezek aktiválják a pajzsmirigy-működést, a mellékvesekéreg-működést (aminek következményeként nő az általános anyagcsere). Végeredményben ennek tudható be a nagyobb teljesítmény.

A kilégzett levegőben kimutatható a gázcsere-növekedés. Kimutatták a fehérje lebontás fokozódását is; megnövekedett cholesterintartalom utal arra, hogy a zsíranyagcsere is fokozott. Sajátságos a szénhidrát-anyagcserére való hatás is. A magasabb cukortartalmú vérben csökken, illetve normalizálódik a cukortartalom és a cukor egy része a májban elraktározódik. (A kvarcsugaraknak ezt a hatását cukorbetegek esetében fel is használhatjuk.) Ásványi anyagcsere-hatás nyilvánul meg a magas energiatartalmat jelentő organikus foszfátanyagok mozgósításában. A legkézzelfoghatóbban mutatnak rá a teljesítményfokozó-hatásra azok a kísérletek, amelyek a munka-anyagcserével kapcsolatosak. Azonos munkára csökken a szervezet kalóriaszükséglete. Az ibolyántúli sugaraknak ez a hatása rendkívül hasonló azokhoz a hatásokhoz, amelyek a rendszeres edzés révén jönnek létre a szervezetben.

Csökken a légzés szaporasága, s egyidejűleg mélyül, tehát *javul az oxigénkihasználás.* Kezdeti emelkedés után csökken a vérnyomás is, de nő az egy perc alatt a szívből távozó vérmennyiség (jobb a vérellátás.) A vérben nő a vörös- és fehérvérsejtek száma, a haemoglobin mennyisége, nő az ellenanyag-képzés (kevesebb a meghűlés, influenza a kvarcfény hatására). Ezek mind hozzájárulnak ahhoz, hogy a szervezet teljesítőképessége megnőjön.

*A „mesterséges napfény" ezen hatásait a termelőmunka javításában is felhasználták.* Különösen a bányászok esetében volt gyümölcsöző az ilyen mesterséges fényfürdő. Így az esseni bányavidéken Lönne kísérletezett vele és — a bányászok influenza-, meghűléses és reumás megbetegedése az esetek egyharmadára esett vissza, a vér haemoglobintartalma 10%-kal nőtt, és a bányászok sokkal kevésbé voltak fáradékonyak.

Hogyan oldották meg bányászoknál a teljesítőképességet fokozó mesterséges ibolyántúli besugárzást? Munka után *a bányászok meleg fürdőt vettek, azután kifelémenet ún. „sugárfolyosón" haladtak keresztül az öltözőbe.* A sugárfolyosón végigmenve a ruha nélküli test bőrére minden oldalról fény sugárzott. Az első ábra vázlatosan adja egy ilyen „sugárfolyosó" szerkezetét. A fényforrások egy része kvarclámpa, másik része pedig melegítő sollux-lámpa (ez biztosítja a megfelelően meleg levegőt). Mindig úgy oldották meg elhelyezésüket, hogy a kvarclámpával szemben egy-egy sollux-lámpa állt és ezek váltogatták egymást. Egy kvarclámpa és a vele szembenálló sollux-lámpa alkot egy egységet. A kb. 2 m hosszú folyosón három ilyen egység van elhelyezve.




Ezen a sugárfolyosón végigmenve *a nyár déli nap-*

## EZ m

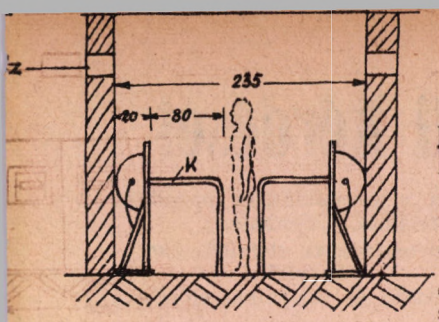
Hore Sweeney melbourne-i cipész 50 olimpiai bajnok „lábát" őrzi házi múzeumában. Negyven évvel ezelőtt kezdte gyűjtögetni az olimpiai bajnokok sámfáját . . .

*

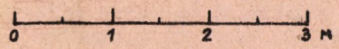
**„Pancho" Gonzales nemrég megjelent könyvében mindenkit elriaszt a profi tenisztől. Ilyeneket ír: Az ember sohasem tudhatja mi éri a sok ezer mérföldet kitevő utazások alkalmával. A lába megfájdulhat Detroitban; keze megránduldhat Renóban, amikor az automatát húzogatja... Azután az örökös ügyelés erre meg arra. Egy-egy portya teljes tartózkodást jelent mindentől, ami a leghalványabban is veszélyezteti az erőnlétet . . . És egy profi sportoló helyzete teljesen bizonytalan. Ha elveszt egy mérkőzéssorozatot, esetleg már „kész" is . . .**

**Az amatőröknek sokkal jobb. Különösen most, hogy a wimbledoni világverseny szervezői úgy döntöttek, hogy a jövőben megengedik nemamatőrök indulását is. Ezek a nemamatőrök nem szamitanak profiknak, de mégis kapnak bizonyos díjazást. Többet, mint amennyit az amatőr teniszezők eddig „össze tudtak kuporgatni" egy-egy versenysorozaton. És még sincsenek szerződéssel lekötve, akkor indulnak versenyen, amikor**

# teljesítményfokozás




KERESZTMETSZET




Hg = HIGANY-KVARC LÁMPA S 700

S = SOLLUX-LÁMPA 1000 W

K = KORLÁT

Sz = SZELLŐZÉS

*sugárának 40%-át kapják a besugárzottak.* A sugárfolyosón való végigmenetel (besugárzás) ideje az első két napon 1—1 perc, majd ez fokozatosan növekszik. A harmadik napon másfél, a negyedik napon 2 perc, az 5. és 6. napon 3—3 perc, a 7. és 8. napon 4-4 perc, a 9. és 10. pon 5—5 perc, végül a 11. naptól kezdve végig 6 perc.

Ha feltesszük, hogy a dolgozók 10 %-a szabadság, illetve betegség miatt távol van, a maradék 90 %-ot besugárzás szempontjából két egymást váltó csoportra osztjuk fel. A besugárzásra kerülő 45 %, 15 %-a hétfőn és csütörtökön, 15 %-a kedden és pénteken, 15 %-a pedig szerdán és szombaton kap 6—8 héten át sugárfürdőt, majd ugyanennyi időt tölt el besugárzás nélkül, mialatt a másik csoport kapja ugyanazt sugárfürdőt.

*Ha a besugárzásra nem kvarclámpákat, hanem „napfényt pótló" lámpákat használunk, akkor a csökkent fényerőnek megfelelően több besugárzási idő szükséges a megfelelő biológiai hatás kiváltásához.* Így ultravitalux lámpák esetében 2, illetve 2,5-szer több lesz a besugárzási idő. Az ilyen sugárfolyosókon mindig gondoskodni kell megfelelő friss levegőről; átlagban óránkint ötször kell kicserélni a levegőt.

Ma már *sportlétesítményekben is gondoskodnak megfelelő mesterséges sugárfürdő lehetőségéről.* A Szovjetunióban vannak uszodák, tornatermek, ahol enyhe besugárzás közepette dolgoznak a sportolók. A sportlétesítmények mellé sok helyen terveznek sugártermeket, ahol tömeges és egyéni besugárzásokra is van lehetőség. Valószínű, hogy ez az eljárás az egész világon el fog terjedni. Jelentősége különösen télen nagy. Kedvezően befolyásolja, támogatja és tökéletesíti azt a hatást a szervezetben, amelyet a rendszeres edzés vált ki, illetve fejleszt.

Kedvezőbb, egészségesebb feltételek között folyhat így a sportolás. Nemcsak élsportolók, hanem a nagy tömegek is részesíthetők a mesterséges sugárfürdő biológiai előnyeiben.

**Grubich Vilmos dr.**

Újabb szovjet közlemények szerint nemcsak teljesítményfokozásra, hanem *sporttermek, uszodák levegőjének fertőtlenítésére is felhasználják a mesterséges fénysugarakat.*

A Teorija i Praktika múlt évi októberi számában *A. P. Laptev* írt a sporttermek levegőjének ultraviola-sugarakkal való fertőtlenítéséről.

Különféle kísérleteket végeztek, s megállapították, hogy UV-B fénysugarak hatására a másfél-két órás foglalkozások közepén és végén felénél kevesebbre csökkent a tornaterem levegőjében a különféle baktériumok mennyisége.

Mivel a méréseket sportfoglalkozások közben végezték, a sugárzó készüléket, a terem felső részében helyezték el, s így a sugárzás csak közvetve érte a sportolókat. (Különben a hosszú időn át ható sugárzás ártalmas lett volna.) A hőmérséklet állandóan 16—18 fok között mozgott, a levegőnedvesség pedig 50—60 százalék között. Bizonyos kismennyiségű ózon képződött ugyan, ez azonban a foglalkozások szünetében végrehajtott szellőzések alkalmával eltávozott.

## A kis Nielsen és a kerékpár

Dániában szinte mindenki kerékpározik. De így volt ez már a múlt század végefelé is.

Karácsonykor egy hatvan év előtti kerékpáros történetet elevenítettek fel a dán lapok. A négyéves Nielsen egy „igazi" kerékpárért könyörgött az ünnepek előtt szüleinek. Megígérték neki, hogy majd közbenjárnak illetékeseknél. De féltették fiacskájukat és — háromkerekű triciklit állítottak a karácsonyfa alá.

Az ünnep előestéjén a kisfiú boldogan rohant be a szobába, egyenesen a fényesen csillogó karácsonyfához. De rögtön meg is nyúlt az arca, s mérgesen csapta össze két apró kezét:

— Jézuskám, hát te ennyire nem értesz a kerékpárokhoz?!

**Ifjúsági sporttelep Londonban**

Amint a brit lapok hírül adják: rövidesen megkezdik Londonban a Nemzeti Ifjúsági Sportközpont építését. Egy 15 hektár kiterjedésű parkos területen 12 000 nézőt befogadó atlétikai és labdarúgópályát, azonkívül gyeplabda-, kosárlabda-, krikett-, rögbi- és teniszpályákat is létesítenek. Lesz nagy csarnok is a sportligetben uszodával, kosárlabda- és más termekkel. Az uszoda nemzetközi versenyek rendezésére is alkalmas lesz. A központi épületben 92 vendégszobát létesítenek, 138 személy részére.

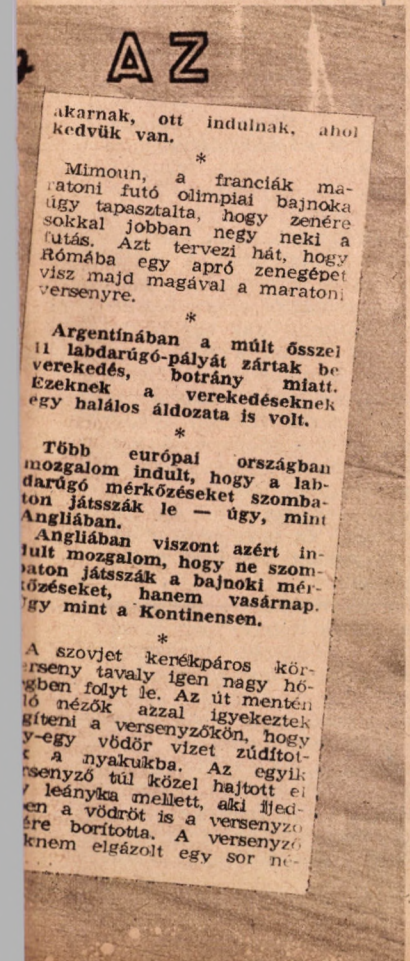
## Meghalt J. Muleja

a mezítlábas afrikai középtávfutó, aki nemrég legyőzte 3 mérföldön Gordon Pirie-t. A 20 éves néger fiú nagy középtávfutó reménység volt, az angol szövetség megbízásából Jim Alford edző rendszeresen küldött számára edzésterveket Dél-Afrikába. Muleja a közelmúltban Észak-Amerikába látogatott és ott autóbaleset áldozata lett.

## Gondolta-e Szecsenov

Gondolta-e a nagy orosz élettan-kutató — kérdi a Fizikultura i szport tavalyi 10. számában megjelent cikkében G. Aszejev —, amikor a tevékeny pihenőre vonatkozó kísérletei eredményeit leírta, hogy egykor majd milliós tömegek képviselői arról tanácskoznak: hogyan lehetne-e ezt a felfedezést minél szélesebb körben hasznosítani és továbbfejleszteni az üzemi tornában? Nemrég tartották országos értekezletüket Moszkvában a vállalatok, üzemek dolgozóinak képviselői, s arról tárgyaltak, hogy miként vonjanak be újabb vállalatokat és üzemeket.

Az üzemi tornának két alapformáját alkalmazzák a Szovjetunióban: a munka előtti bevezető tornát, valamint a testnevelési munkaszünetben beiktatott, tevékeny pihenőként szolgáló tornát. Négyfajta összeállítást készítettek: 1. a szellemi foglalkozásúak, 2. csekélyebb testi, de nagy idegfeszültségű munkát, 3. testi-szellemi munkát egyformán végzők és 4. nehéz testi munkát végzők számára.



AZ

akarnak, ott indulnak, ahol kedvük van.

*

Mimoun, a franciák maratoni futó olimpiai bajnoka úgy tapasztalta, hogy zenére sokkal jobban megy neki a futás. Azt tervezi hát, hogy Rómába egy apró zenegépet visz majd magával a maratoni versenyre.

*

**Argentínában a múlt ősszel 11 labdarúgó-pályát zártak be verekedés, botrány miatt. Ezeknek a verekedéseknek egy halálos áldozata is volt.**

*

**Több európai országban mozgalom indult, hogy a labdarúgó mérkőzéseket szombaton játsszák le — úgy, mint Angliában.**

**Angliában viszont azért indult mozgalom, hogy ne szombaton játsszák a bajnoki mérkőzéseket, hanem vasárnap, úgy mint a Kontinensen.**

*

A szovjet kerékpáros körverseny tavaly igen nagy hógyben folyt le. Az út mentén ló nézők azzal igyekeztek gíteni a versenyzőkön, hogy y-egy vödör vizet zúdítot- a nyakukba. Az egyik rsenyző túl közel hajtott ei leányka mellett, aki ijedén a vödröt is a versenyzo ére borította. A versenyző knem elgázolt egy sor né-

# A formaidőzítés elvi és gyakorlati kérdései

A formaidőzítésről sem hazai, sem külföldi irodalmat nem találtam. E cikket ezért kezdő lépésnek, vitaindításnak szánom. Remélem, hogy a különböző sportágak legjobb szakembereiben gondolatokat ébreszt majd, illetőleg azok, akiknek már van kellő tapasztalatuk, megírják azokat, s velem vitába szállnak. Ez a vita tisztázná e fontos kérdést, egyben hasznára válna legjobbjainknak talán már az olimpiai időzítésben is.

A csúcsformáknak egy bizonyos, előre meghatározott időpontra, vagy csapatsportok esetén egy rövidebb, 8—10 napos időszakra való biztosítása még megoldatlan.

Sok kiváló szakember kereste már a forma időzítésének megoldását. Voltak és vannak, akik a tapasztalatok és kísérletezések felhasználásával értek el eredményeket, de általánosan elfogadott, elvi és gyakorlati szempontból is bevált módszer még nem alakult ki. Nagy a számuk azoknak, akik

**a hullámelméletre, a bioritmusra támaszkodva**

törekedtek a csúcsforma időzítésére azon az alapon, hogy a természetben, az emberi életben is állandó hullámzás van, a hullámhegyeket hullámvölgyek váltják. Több edző, függetlenül attól, hogy a kívánt csúcsforma időpontja a versenyző szervezete, életritmusa szempontjából hullámhegyre, vagy hullámvölgyre esik-e, a megállapított időponttól visszafelé számítva, periódusonként — nőknél ez 28 nap, férfiaknál a legtöbb edzők szerint szintén 28 nap — tervezte és tervezi ma is a munkavégzést és a lényegesebb közbeeső versenyeket. Ezzel kényszeríti a szervezetet alkalmazkodásra és arra, hogy a kívánt időpontra érje el a versenyző a csúcsformáját. A hullámelmélet egyes esetekben eredményrevezető lehet, ha egyébként is a hullámhegy időpontjára esik a kijelölt fontos verseny. Hasznos lehet pszichikai szempontból, az önbizalom szempontjából is. Csapatsportokban azonban szinte megoldhatatlan feladatok jelentkeznek, ezért a hullámelméletet a formaidőzítés általános törvényszerűségeinek megállapítására — mai ismereteink szerint — nem fogadhatjuk el.

A kiváló Honvéd-futók 1955-ben a világcsúcsok egész sorát állították fel és bár a világ legjobbjaival találkoztak, mindig győztesen fejezték be versenyeiket. Edzőjük nagyszerűen fel tudta őket készíteni, április közepétől szeptember végéig kiemelkedő formában voltak és a versenyévad ilyen hosszú időszakában is szinte bármikor képes volt egyik vagy másik versenyző világcsúcs-eredmény elérésére. Egy-egy előre meghatározott versenyen azonban legjobb teljesítményüktől rendszerint elmaradtak. Csúcseredményeik a jól végzett munka következtében kialakultak, de a kijelölt nagy versenyre — pl. 1954-ben az Európa-bajnokságra — edzőjük nem tudta csúcsformájukat kialakítani.

Ezért fordult elő többször is, hogy az edző, amikor edzésfeljegyzéseit és versenyzői mozgását tanulmányozva a csúcsforma kialakulását tapasztalta, csúcsjavító kísérletek engedélyezését kérte a szövetségtől. Így a fent említett évben öt nappal a magyar bajnokság előtt javított világcsúcsot versenyzője, de ehhez képest — a bajnokságon gyengén szerepelt. Nem tudta tartani a csúcsformát...

A formaidőzítésre való törekvésben az egyéni módszerek egész sora alakult ki, de minden esetben

**csak jó alappal rendelkező versenyzőknek sikerült**

tudatosan időzíteniök a csúcsformát. Gyakran még a jó alappal rendelkező versenyzőknél is, a kevésbé jól felkészülteknél pedig szinte minden esetben a pillanatnyi kedvező állapot, a véletlen és nem az előre tervezett és megvalósított módszer vezetett nagy eredményhez, illetőleg értékes győzelemhez.

Tudunk arról, hogy lelkiismeretlen vezetők *ajzószerekkel erőszakoltak ki* versenyzőikből felkészültségükön felüli eredményeket. Ezzel a szervezetre káros és szabályokban is tiltott „időzítési" eljárással nem foglalkozunk.

Számos nagy világversenyen szerepeltek mélyen várakozás alatt nagy esélyesek. Az egyenlő erők küzdelméből rendszerint az kerül ki győztesen, akinek jobb a felkészültsége. A legkisebb bizonytalanság is sikertelenségre vezethet. A labdarúgó a másodperc töredékével lemarad a labdáról, vagy biztos helyzetből a kapu mellé rúg, a kosaras labdája végigtáncol a karimán, de nem esik a kosárba, a vívó rövidet szúr, a futó az utolsó métereken marad le. A jól időzített versenyzőknél az említett akciók éppen fordítva, előnyösen következhetnek be.

*A formaidőzítésnek elsősorban a magasabb szinten levő versenyzőknél van jelentősége*, akik a bajnokságért küzdenek, nemzetek közötti és nemzetközi versenyeken, Európa-, világ- vagy olimpiai bajnokságokon képviselik színeinket. A mögöttük felsorakozó sportolóknak nem egy, vagy néhány időpontban, hanem képességeikhez mérten hosszú időn keresztül kell jó formában lenniök. Az ilyen hosszabb időn, esetleg éveken keresztül tartó magasabb szintű eredmény adhatja alapját az egy bizonyos időre szóló csúcsformának, ez teszi lehetővé a formaidőzítést.

A képzetlen, a tervszerűtlenül, rendszertelenül dolgozó versenyzők esetében a formaidőzítés megoldhatatlan feladatot jelentene.

**A formaidőzítés előfeltételeket követel**

meg, fizikai és pszichikai előfeltételeket.

Fizikai előfeltételek:

1. *Sportmunkával kifejlesztett izomzat és belső szervek.* Edzések hatására anatómiai és vegyi változások jönnek létre az izomzatban, s ezzel teljesítőképessége fokozódik. Minél tervszerűbben és a célnak megfelelőbben végez a sportoló edzésmunkát, annál inkább lesz alkalmas szervezet, magas szintű teljesítmény elérésére.

2. *Felkészítés a négyidőszakos edzésrendszerrel.* Szovjet példák nyomán közel tíz év óta ebben a rendszerben készítjük fel versenyzőinket. Ennek lényege a tervszerűen, éveken keresztül folyamatosan végzett kemény munka alkalmazása. Az éveken keresztül folyamatosan végzett munka hatására a szervezetben, az izomzatban bekövetkező előnyös változások teszik alkalmassá a versenyzőt arra, hogy hosszú időn keresztül csúcsformáját megközelítő eredményeket érjen el.

A négyidőszakos edzésrendszerrel kiemelkedő sikereket értek el versenyzőink.

A világversenyeken azonban az átlagos jó teljesítményeknél több kell. A versenyző ezeken csak akkor állhatja meg a helyét, ha csúcsformában van. Ezt a csúcsformát kell — az állandó formára építve — meghatározott időpontra biztosítani.

3. *Az egyes időszakok feladatai szerint végzett változatos munka.* A négyidőszakos edzésrendszer minden időszakának sajátos feladatai vannak. Ezek az egymással összefüggő, de a végrehajtás formáját tekintve, különböző feladatok, változatossá teszik a felkészülést. A változatosság az egyes időszakokon belül is bővül az egymástól eltérő feladatok végzése közben. Csak egy példát kívánok ezzel kapcsolatosan megemlíteni. A formábahozó időszak elején versenyzés nélküli edzésmunka folyik, a második felében viszont már versenyez is a sportoló. A kétféle feladat természetesen egymástól eltérő munkavégzést igényel. A változatos munka az izomzatot érő különböző erősségű és egymástól eltérő ingereivel hatásosan járulhat a forma kialakításához.

Az egyhangú munkát a szervezet megszokja, ennek ingerei nem keltenek benne különösebb hatásokat. *A gépiesen végzett munka nyomán ilyenné válhat a versenyzési modora is.* Ilyen típusú versenyzők is érhetnek el nagy eredményeket, esetleg világcsúcsot is, de a velük egyenrangú, vagy közel egyforma, élénk, harcias felfogású ellenfeleikkel szemben a nagy versenyeken rendszerint alulmaradnak. Képesek nagy ered-

mények elérésére, de nem tudnak nagy versenyeken győzni, csak abban az esetben, ha nagy a tudáskülönbség közöttük és ellenfeleik között.

4. *Fokozatosság az edzések végzésében.* Van egy megterhelési határ, amely alatt a végzett munka nem vezet lényeges javulásra, de az ezen felüli megterhelés sem biztosítja a kívánt cél elérését. A fokozatosság figyelembevételével történő mennyiségi és minőségi megterhelések helyes adagolása következtében a szervezet mind nagyobb munka elvégzésére és nagyobb teljesítmények elérésére lesz képes és alkalmassá válik arra is, hogy a nagy megterheléssel járó igénybevételt hosszabb időn keresztül eredményesen elviselje.

5. *A versenyek tervszerű felépítése.* A formábahozó időszak versenyei eszközt jelentenek a forma javításához. Ebben az időszakban könnyű versenyekkel kell hozzászoktatni a sportolót a versenyek légköréhez, izgalmaihoz. A további időben mind nagyobb megterhelést jelentő versenyeken kell részt vennie a sportolónak. A már formában levő versenyző számára olyan megterhelést — versenyt — kell biztosítani, amelynek feltételei hasonlók a formaidőzítés szempontjából megállapított verseny feltételeihez. *A csapat sportágak űzői rövid időhatárok között sorozatos mérkőzéseken vegyenek részt,* az egyéni sportolók pedig a kijelölt nagy versennyel megegyező beosztással versenyezzenek esetleg 2—3 alkalommal is.

Elegendő számú és ezek között néhány kemény versenyen szükséges részt venni. Vannak sportágaink, amelyekben csak kevés számú versenyt rendeznek. Ilyen körülmények között nem alakulhat ki a versenyzők biztonságérzete, nagy versenyeken képtelenek az edzésben mutatott tudásukhoz mérten szerepelni. A túlzottan sok és erős verseny a másik véglet, a versenyzők idegileg és fizikailag is elfáradnak. Az ilyen versenyzők formaidőzítése szinte lehetetlen.

6. *Képességek, a technikai és taktikai tudás fejlesztése.* A képességek fejlesztésére minden időszakban nagy gondot kell fordítani. Az utóbbi idők sporteredményeiben mutatkozó nagymértékű javulás oka nagyrészt a kiegészítő edzésmunkának köszönhető. A különböző sportágak versenyzői még a versenyévadban is igénybeveszik a kiegészítő sportágakat testi testi képességeik fejlesztése érdekében. A csapatjátékok sportolói a gyorsaságot, állóképességet és ruganyosságot fejlesztő atlétikai mozgásokat, az atléták közül elsősorban a dobók, de az ugrók is súlyemelő és más erőgyakorlattal erejüket fejlesztik.

A technika és taktika tökéletesítését egész éven át szorgalmazni kell. A technika helyes végrehajtása, a mozgások biztos végzése nagy önbizalmat ad.

7. *Csapatsportokban a formák egységesítése,* az összetett versenyek — öttusa, torna — egyes versenyszámaiban mutatkozó tudáskülönbség kiegyenlítése. A csapatsportokban csak együttes munkával nem alakítható egységessé a sportolók formája. Ezt csak *az egyénekkel történő külön foglalkozással* lehet biztosítani.

Az összetett versenyekre készülés során a versenyző az egyik versenyszámban jó eredményt érhet el, míg a másikban gyenge a formája. Elsősorban az öttusa sportág szolgáltathat erre adatokat. Gyakran előfordul, hogy a versenyző formája más a technikai és más a fizikai számokban. Roppant nehéz feladat ebben a sportágban egységes forma kialakítása. Előfordulhat, hogy szellemi, ideg-fáradtság következtében gyenge formát mutat a versenyző valamely technikai számban. Mégsem ezzel a versenyszámmal foglalkozik, amelyben pillanatnyilag gyengébb, hanem a fizikai versenyszámokkal, hogy megszűntesse az idegfáradtságot. Általános szabálynak mégis azt kell tartanunk, hogy azokkal a versenyszámokkal kell elsősorban foglalkozni, amelyekben a versenyző gyengébb. Innen egy bizonyos magas szintre fejleszteni a tudást könnyebb, mint abban a versenyszámban, amelyben már kiemelkedő eredményt ért el.

**Pszichikai előfeltételek:**

1. *A sportfoglalkozások jó hangulata.* Helyes a versenyző beállítottsága, ha edzéseit jókedvvel végzi, ha az edzés szórakozást jelent számára és örömmel megy a sportpályára, vagy gyakorlótérre. Az ilyen sportoló szükségét érzi a sportmunkának (az esetleges edzéskihagyás hiányérzetet kelt benne), az hozzátartozik mindennapi életéhez.

2. *A nagy gondoktól mentes életmód.* Az a versenyző akinek nincsenek megélhetési gondjai és más, a mindennapi életben is hátrányokat jelentő problémái, akinek jó a családjához, munkatársaihoz, vezetőihez a viszonya, aki kiegyensúlyozottan él, lényegesen nagyobb összpontosítással végezheti edzésmunkáját.

3. *Legyen a sportolónak megfelelő foglalkozása, munkája.* A munka tervszerűséget követel, kedvezően befolyásolja az egyén életritmusát, a sportban is nélkülözhetetlen kötelességteljesítésre nevel.

A versenyző érdeklődési köre ne csak a sportra terjedjen ki; szabad idejét töltse nemes szórakozással, olvasással, házi barkácsolással, járjon el színházba, moziba stb. Ezek hozzájárulhatnak a sporthoz szükséges kedvező lelkiállapot kialakulásához.

4 *Szellemi beállítottság.* Egy-egy nagyjelentőségű versennyel nemcsak hetekkel és hónapokkal annak időpontja előtt kell gondolatban foglalkozni, hanem esetleg évekkel előbb. A gyakorlati felkészüléssel együtt már ekkor megkezdődik a szellemi felkészülés is. A figyelmet a kiemelt versenyre kell irányítani és elméletben számtalanszor végig kell küzdeni a versenyt. Külön előnyt jelent az a tény, ha a sportoló ismeri a versennyel kapcsolatos részleteket, a verseny helyét, ellenfeleit stb.

Szükséges az is, hogy foglalkozzék ellenfeleivel, értékelje azok erényeit, gyengéit, taktikáját. Helytelen az ellenfelek tudását lebecsülni, de túlértékelni is. *A versenyzőnek bíznia kell önmagában.* Gondolnia kell arra, hogy becsületesen dolgozott és az edzéseken számtalanszor ért el olyan eredményeket, amelyeknek megismétlésével sikerrel állhatja meg a helyét.

A formaidőzítést sokan a kijelölt fontos versenyt megelőző néhány hét edzési munkájával és szellemi felkészítéssel vélték biztosítani. Az utolsó hetek munkájának valóban döntő jelentősége van a formaidőzítés szempontjából, de ez a munka csak része, bár igen fontos befejező része a csúcsformát kialakító felkészítési folyamatnak.

A felsorolt és leglényegesebbnek tartott fizikai és pszichikai előfeltételek az utolsó hetek munkájával szervesen kapcsolódnak egységbe.

**A formaidőzítés nem rövid idő alatt lezajló tevékenység,**

hanem hosszú időn keresztül, esetleg több éven át tartó folyamat eredménye, amely folyamat utolsó időszakának döntő a jelentősége.

*Az utolsó időszak időtartama általában 2—6 hét.* Hossza függ a sportágaktól is, az egyénektől is. Álhatatosan érvényes szabályt felállítani akár az időszak tartamára, akár pedig a munka mennyiségére és minőségére — mai ismereteink birtokában — nem tudunk.

Közös jellegzetességei ennek az időszaknak, hogy

a) *kezdetén igen nagy fizikai megterhelés, amely a verseny előtt néhány nappal erősen lecsökken;*

b) *a lehető legnagyobb figyelemmel lenni a versenyzők egyéniségére.*

A megterhelés fokozása, a végzett munka minősége és mennyisége is szinte annyiféle változatot mutathat, ahány a versenyző. Alapos tanulmányozás, éveken keresztül tartó megfigyelés után alakítható csak ki az egyéneknek legjobban megfelelő módszer. Lényegtelennek tűnő eltérések a jól bevált eljárástól a csúcsforma kialakítása helyett visszaesést okozhatnak. Így pl. káros hatása lehet az utolsó edzésnapon a szokásosnál erősebb munkának, egynapos pihenő helyett két vagy háromnapos pihenő beiktatása, szokatlan tevékenység, vagy táplálkozás a verseny napján, gyengébb, vagy erősebb, esetleg időeltolódás miatt korai bemelegítés stb.

Az utolsó időszak időtartama, amint említettem is, általában a 2—6 hét között ingadozik. Azokban a sportágakban, ahol gyakrabban, esetleg hétről hétre versenyeznek a sportolók, rövidebb lehet ez az időszak. Atlétikában 2—3 hét elég ahhoz, hogy a szükségesnek mutatkozó fel-

adatokat a versenyző el tudja végezni. A kosárlabda sportban a háromhetes, míg öttusában hathetes időtartam megállapítása indokolt.

**Az utolsó időszak munkája nagy megterhelést jelent.**

Az alapozó időszakban, sőt a formábahozó időszak első felében is az általános, az ún. alapképességeket fejlesztő munkán van a hangsúly. Ez idő alatt igen nagy a versenyzők megterhelése. A formábahozó időszak második felében már előtérbe kerülnek a különleges feladatok, a forma kialakítását elősegítő versenyek. A formábantartó időszakban, különösen ha már kialakult a versenyző formája, az edzési tevékenység erősen leszűkül a versenyre való közvetlen felkészülésre, és az elsőszámú feladatot a versenyzés jelenti. Ez a munka fizikai megterhelés szempontjából lényegesen elmarad az alapozó, vagy akár a formábahozó időszak munkájától és ennek következtében bizonyos idő múlva az általános fizikai felkészültségben általában visszaesés következik be. Ezt a visszaesést pótolja a kiemelt versenyt megelőző időszak edzésterhelésének ismét magasabb szintre emelése.

Atlétáink a hétről hétre sorrakerülő versenyek nagy részén részt vesznek. Ezeknek a versenyeknek a jelentősége azonban nem egyforma. Vannak, amelyekre külön nem készülnek fel a versenyzők, hanem csak részt vesznek a versenyzés megszokása érdekében, azért, hogy a megtanult mozgást képesek legyenek versenyben is helyesen végrehajtani. A fontosnak tartott versenyek előtt általában két, de előfordul, hogy három héten keresztül is alaposabban készülnek fel és ekkor nagy megterheléssel járó munkát végeznek. E nagy munka végzése közben sorrakerülő versenyeken az említett felfogás alapján indulnak el, s ezzel is azt kívánják elérni, hogy a lényegesebbnek tartott versenyen eredményesen megállhassák helyüket. Még *versenyévad közben is keresnek alkalmat arra, hogy megakadályozzák a képességek csökkenését,* illetve törekszenek arra, hogy azokat a lehetőséghez mérten még tovább is fejlesszék. Két vagy három héttel az év legfontosabbnak minősített versenye előtt azonban már nem kívánnak versenyen indulni, hogy a fennálló hiányosságok megszüntetésére és a jó felkészülésre fordíthassák minden energiájukat.

Ennek az utolsó időszaknak a tennivalói akkor válnak érthetőbbé, ha konkrét eljárásokat ismertetek.

Tegyük fel, hogy szeptember elsejére kell a formát időzíteni. A sportoló augusztus 14-én indul versenyen, tehát a jelen esetben 2 és fél hetes időszakról van szó. Augusztus 15-én kezdi meg és 12 napon keresztül végzi a nagy megterhelésű (az alapképességeket fejlesztő, valamint a speciális feladatokat is megoldó) edzésmunkát. Az utolsó öt napon erősen csökkenti a megterhelést és esetleg 29-ére és 31-re pihenőt iktat be.

A fenti eljáráshoz hasonlóan, de hosszabb ideig tartó megterheléssel történik a felkészítés utolsó szakának a munkája, ha 3—4 hétről van szó. 5—6 hetes utolsó időszak esetében a kezdeti megterhelés után az időszak közepe táján kisebb csökkentés következhet be a munkában, hogy azután újra erősebb igénybevétellel folytatódjék. Ennek az időszaknak az utolsó napjait szintén könnyítés jellemzi.

**A verseny előtti utolsó napok**

különös figyelmet érdemelnek. Vannak sportolók, akik bár a verseny napjáig dolgoznak, mégis speciális (pl. dobómunkát) 6—8 nappal a verseny előtt végeznek utoljára. Mások viszont bizonytalanná válnak, ha a verseny előtti napon nem végeznek különleges munkát. Vannak, akik az utolsó héten a pihenő és a munkanapokat váltogatják. Egyik sportoló a verseny előtti napon tart pihenőt, a másik ezen a napon is dolgozik és két nappal a versenye előtt tartja a pihenő napot. Az utolsó napokon tehát *az egyéniségnek megfelelően kell kialakítani a munkavégzést.*

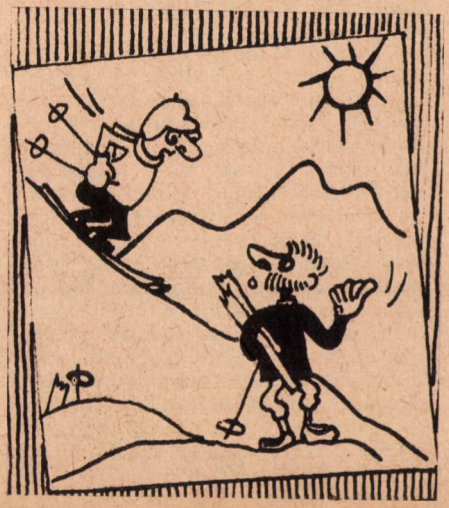
A kiváló eredmények elérésére képes versenyzők felkészítését és az utolsó időszak tennivalóit egységesen megoldani nem lehet.

A formaidőzítéssel kapcsolatos álláspontomat az alábbiakban összegezhetem:

meghatározott időpontra a csúcsformát tudatosan akkor lehet időzíteni, ha a sportoló hosszú időn keresztül megszerzett és kifejlesztett fizikai és szellemi felkészültséggel rendelkezik. Az ilyen felkészültség birtokában levő versenyző a kijelölt nagy verseny előtti 2—6 héten speciális felkészítésben vesz részt, lehetőleg versenyen nem indul és nagy megterhelésű munkát végezve pótolja a versenyzési időszak során többékevésbé visszafejlődő alapképességeket. A versenyt megelőző napokban lényegesen csökkenti a munkát, hogy fizikailag-pszichológiailag frissen, küzdőképesen vehessen részt a versenyen.

**Bácsalmási Péter dr.**
a TF tanszékvezető tanára

— Nem venne fel, sporttárs?
(Stadion, Prága)



## *Hogyan védekezzünk az erőtenisz ellen?*

*J. L. Kraft* a Scholastic Coach 1959. 8. számában érdekes tanulmányt írt az „erőstenisszel" (vagy ahogy az USA-ban hívják: a „nagy játékkal") szembeni játékmódról. Íme, a teendők:

1. Az adogatás után hálóhoz futó játékos lábához kell játszani — felpörgetett labdával. 2. A befutó felett át kell emelni a labdát, lehetőleg előrepörgetett átemeléssel. 3. Élesen ütött oldalvonal menti labdák. 4. Éles szögben ütött keresztlabdák. 5. Az előbbiek váltogatása, hogy ne lehessen rájuk számítani.

*

**Az edzésterhelésnek** manapság már nem annyira a vérkeringés, hanem inkább a csontok, szalagok, inak és izmok teherbíróképessége szab határt, írja R. Donath a Der Leichtathlet idei 37. számában. A szövetek károsodásai gyakran hosszantartók, gondolni kell tehát ezek megelőzésére. A megelőzés útja-módja: 1. megfelelő edzésmódszer, 2. gondos edzéselőkészítés, 3. megfelelő sportöltözet, sportszerek és pályák, 4. helyes egészségügyi rendszabályok, 5. ésszerű táplálkozás, 6. a kisebb ártalmak, károsodások idejében való kezelésbevétele.

*

**A pályán mozgó sportoló** vérkeringésének adatait veszi fel és regisztrálja egy új készülék, közli H. Scholl az Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie legutóbbi számában. A készülék telepes, hordozható törpeadóból és egy hálózatból táplált vevőberendezésből áll. A vevőkészülék akusztikai (hangszórón át történő) és optikai (katódsugaras oszillográf segítségével létrehozott) vételt tesz lehetővé. A vevőkészülékbe magnetofon is kapcsolható.

*

A DOLGOZÓK AKTÍV PIHENŐJE a helyrehozás elengedhetetlenül fontos eszköze, olvashatjuk. M. Mihovilovic cikkében. (Sport, 1959. 7. szám.) A rendszeres testgyakorlás fokozza az általános és a különleges erőnlétet, fejleszti a mozgásügyességet, könnyebbé teszi a munkavégzést a munkaidő egész folyamán, erősíti a figyelemösszpontosítás képességét, s egyben csökkenti az üzemi balesetek számát. A dolgozók egészségesebbekké válnak, növekszenek szellemi képességeik, s mindemellett az aktív pihenő szórakozást, felüdülést is jelent végzőinek. A tevékeny pihenő a munka szüneteiben, vagy munkaidő után valósítható meg.

*

**A dél-afrikai olimpiai bizottság közölte, hogy az olimpiai válogatásnál nem tesznek különbséget fehérek és feketék között. Legfeljebb útlevelet nem kap majd a színes versenyző — írja a párizsi L'Equipe.**

*

Az USA-ban részvénytársaság alakult a labdarúgás népszerűsítésére. Négy mérkőzésre meghívták a Real Madridot.

*

**Húsz évig játszott** az élvonalban az angol Billy Wright, a Wolverhampton Wanderers most visszavonult középhátvédje. Nem volt kirobbanó tehetség, de szorgalmával, sportszerű életmódjával a legjobbak közé küzdötte fel magát, s végül is olyan csúcsot ért el, amit a leghíresebbek nagy része meg sem közelített: 105 alkalommal volt válogatott. Ez az eredmény világcsúcsnak számít.

# VILÁGHÍRADÓ

## Nem rossz rendszer!

Squaw Valley-ban néhány szálloda rövidddel ezelőtt felemelte árait. A rendezőség gyorsan kapcsolt: körlevelet intézett valamennyi szállodához és üdülőhöz, hogy csak azok tűzhetik ki az olimpiai lobogót, amelyek a régi árakat számítják fel vendégeiknek. Néhány nap múlva valamennyi szálloda kitűzhette a zászlót... (Érthető: a zászló hiánya azt jelentette: árdrágító!)

Nem ártana, ha ezzel az eszközzel a római olimpia rendezősége is élne.

**Japánban** újfajta anyagból készítik a teniszpályák felső rétegét: 50 tonna földhöz 1 tonna sót kevernek, s ezt a keveréket elteregetve jól ledöngölik. Az így létrehozott talaj felülete nem repedezik meg, és sem a fű, sem a gaz nem nő ki rajta. (Libération)

*

**Ésszel kell a súlyemelést is végezni** — jelentette ki Al Murray angol súlyemelő-edző. — Először tanulmányozni kell az anatómiát, az élettant, alaposan meg kell ismerni a fizikát, különösen a mechanikát és csak azután fejleszteni az erőt. A szellem és a test egysége nélkül súlyemelésben sem lehet kiemelkedő eredményeket elérni, ahogy ezt a szovjet kiválóságok példája is mutatja. (Schwerathletik)

*

**Labdarúgó - világbajnokság** rendezését tervezi egy New York-i vállalkozó az idén májustól augusztus végéig. Ezen a VB-n csak klubcsapatok vennének részt. A tervek szerint májusban és júniusban a német, angol, skót, észak-ír és egy newyorki csapat, júliusban és augusztusban magyar, svéd, osztrák, olasz, lengyel (vagy portugál) és egy hazai csapat döntené el körmérkőzés formájában az elsőséget. A döntőt a két csoport győztese vívná augusztus végén. A verseny megrendezéséhez a FIFA hozzájárult. (Der Kicker)

*A nyári olimpiai játékok harsonajelének* első négy ütemét Mascagni „Himnusz a naphoz" c. művéből vették. Egyébként ez a mű szolgál majd a játékok záróhimnuszául.

*

*Július 25-én* nyitják Rómában az olimpiai falut és szeptember 20-ig lesz nyitva.

*

Az egyik amerikai téli üdülőhelyet rövidddel ezelőtt teljesen ellepték a fiatal nők. Síléceket és korcsolyát azonban nem hoztak magukkal. Amint kiderült, egy újságcikk okozta a nagy népvándorlást. Az újságcikkben érdekességként az szerepelt, hogy az üdülőhelyen a síelők kétharmada férfi...

*

**Erőteljesen lövő labdarúgók rúgása nyomán a labda 80—85 kilométeres sebességgel száguld, a jól megütött teniszlabda 130—200, a golflabda 300—320 km-es sebességgel!**

*

**Az Arsenal labdarúgó-klub kitüntette egyik hűséges szurkolóját. John Smidl harminc év alatt csak kétszer nem jelent meg csapata mérkőzésén: egyszer, amikor a nagy ködben „elkevert", másszor meg, amikor megnősült.**

## Az autó mindent felfal

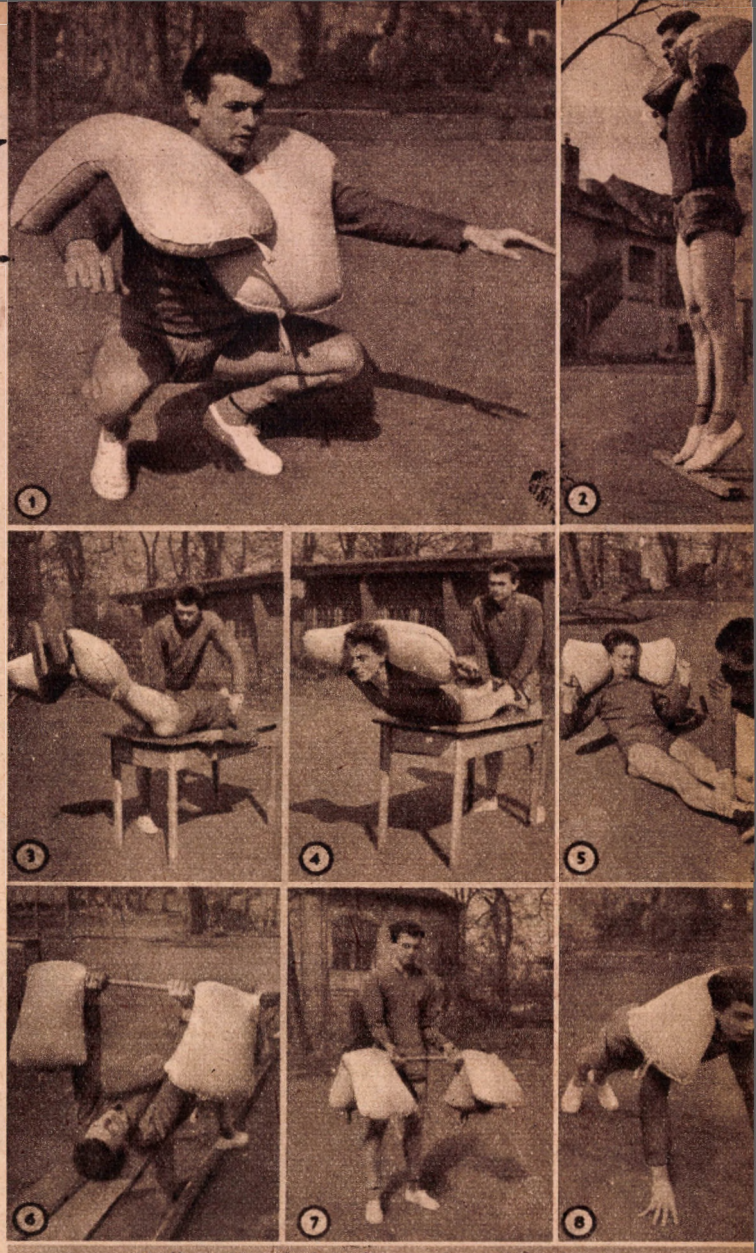
Moloch lett az autó, amelynek mindent feláldoznak: a városi tereket, sportpályákat, játékterületeket, a lakott helyek körüli földeket.

Mindent felfal az autó. Felfalja a jó levegőt is és pestisest ad helyette. Elrabolja az emberektől a mozgási lehetőségeket is.

Hová mégy autóember?

Vajon tétlenül nézzük, hogy az autó katasztrófát zúdítson az emberre?

A testnevelésnek, a sportnak el kell állnia a tökéletes összeomlás felé vezető útat, meg kell akadályoznia, hogy az ember teljesen elgépiesedjen! (Leibesübungen-Leibeserziehung).



## *Erőgyakorlatok homokzsákkal*

Az izomerő fejlesztésének többféle módja van. Képsorozatunkban most — a Stadion c. csehszlovák folyóirat nyomán — homokzsákkal végezhető gyakorlatokat ismertetünk. A homokzsák súlya, a gyakorlatok végeztetésének módja és száma attól függ: milyen korú és fejlettségű sportolókkal végezteti az ember és — milyen edzési időszakban.

*A római olimpia idején* rendezendő sportfényképészeti kiállításra eddig 29 ország jelentkezett, közte Anglia, a Szovjetunió, Japán, Csehszlovákia, Románia, Németország, USA, Svédország, Bulgária, Finnország, Franciaország és Magyarország.

**Az akadálypálya végigfutását az erőnlét kitűnő fejlesztőjének tartja P. Gygax.** A tornaszerekkel különféle módon kialakított akadálypályák valamennyi sportág űzői számára igen hasznosak. A rendszeres akadálypálya-futások révén rohamosan nő az általános testi erő, az izmok, valamint a szív-vérkeringés állóképessége. (Schweizerische Turnzeitung).

**Az európai országok legtöbbje** nem akar részt venni az 1962-ben Chilében megrendezendő labdarúgó-világbajnokságon, mert a május 15-től június 15-ig tervezett időpontban még mindenfelé bajnokságok folynak. Ez érthető. Chile viszont még ezt az időpontot is későnek tartja, mert május végén ott már igen esős szokott lenni az időjárás. Tehát azt kéri, hogy — inkább korábban rendezhesse meg a VB-t. Ez is érthető!...

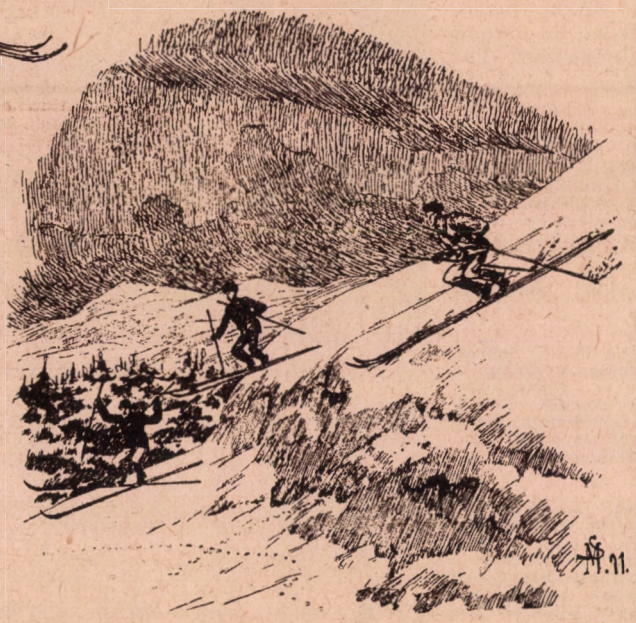
# A SÍSPORTRÓL — hetven évvel ezelőtt

Csaknem hetven évvel ezelőtt, 1893. évi 1—2. számában ismertetést közölt a Turisták lapja a síelésről, akkori nevén „lábszánkázásról".

Az ügybuzgó sporttudósító a német rokonlaptól, a Berlinben megjelent Der Tourist-tól 3 képet is beszerzett és leközölt, hogy ezúton is érzékeltesse az új sportág szépségeit.



„Lábszánkózás sík területen"



(A Turisták Lapja egykori rajzai)

„Lábszánkázók ugrásai"

Amint a cikk bevezetőjében olvasható: a sport egyes fajaival foglalkozni nem a Turisták Lapja feladata ugyan, de „ha ez alkalommal mégis egy új sportnemet mutatunk be lapunk t. olvasóinak, ezt azért teszszük, mivel e sportnem a turistaság hathatós támogatójává válhatik télen, amidőn a turistaság gyakorlása különben meg van nehezítve".

De lássuk, hogyan ismerteti a cikk ezen, nálunk akkor új sportágat?

„Ez új sport, az ún. ski-sport (németül Schneeschuhlaufen), melyet magyarul, elég találóan, lábszánkázásnak neveztek el. A skinek (olv. sí) nevezik ama hosszú hótalpakat, melyeket a norvégek már régóta használnak, s melyek Norvégiában tél idején majdnem egyedüli eszközei a közlekedésnek.

Ha minálunk a ski használata természetesen nem is válhat nélkülözhetetlenné, úgy megérdemli, hogy egészséges sporteszköze és téli kirándulások segédeszköze gyanánt itt is terjedjen, mert segélyével Magyarország hegyeiben télen is érdekes kirándulásokat lehetne tenni. Németországban még sík vidéken is megkedvelték ezen egészséges, kellemes mozgást, míg hegyi kirándulásokra való használatának előnyeiről a Fekete-erdőben, az Óriás-hegységben és más helyeken már sokan meggyőződhettek. Az erdészek és vadászok, különben 4 órát igénylő hegyi utaikat skivel ½ óra alatt lehet megtenni."

A lábszánkázáshoz — fejtegeti tovább — semmi más nem szükséges, mint hófedte térség — tehát nincs úgy helyhez kötve, mint a korcsolyázás. A sí nem más, mint egy körülbelül 2 m hosszú és 8 cm széles (a nagyság az egyén magasságától függ) tölgyfából készült sín, tehát „a talpnak rendkívüli meghosszabbítása, mely a talpnál és a lábhegynél szíjjak által erősítteik meg. A lábszánkázó kezében hosszú botot szokott tartani, melyet olyankor, amikor a gyorsaság túlságosan nagy, fékező gyanánt is használ. A lábszánkázásnál egyenletes, folyamatos siklás által jutunk előre. Az egész lábat sohasem szabad felemelni, — sík területen a sarkot kevéssé emeljük, míg lejtőn a láb minden emelés nélkül siklik, — tehát nem kifelé hajolva, mint a korcsolyánál, — halad. A legnagyobb élvezet a ski-futásnál a hegyről lefelé való siklás, ami mindig villámgyorsasággal jár. De azért a hegymászás sem nehéz, sőt ügyesebb lábszánkázó a legmeredekebb helyeken sem fogja a skit leoldani.

A síelés talán legszebb, legmerészebb részét, az ugrást így ecseteli a cikkíró: „a híres ski-ugrások által a gyakorlott norvégiaiak szinte hihetetlen mélységeken kelnek át. Különben ezen úgynevezett levegőugrás, — melynél a ski-futó valami lejtőről, hófedett emelkedésről 20—25 m távolságba jut egy ugrásban —, inkább bravour-dolog."

A ski-futást egyébként igen szépen írja le dr. Fridjof Nansen, a híres norvég Észak-sarkutazó.

**Dr. Sz. M.**

---

H. Kissner német labdarúgóedző a mérkőzések alatt magnetofonba mondja észrevételeit, s a keddi játékosértekezleten egyszerűen csak visszaforgatja a szalagot és megjegyzéseket fűz hozzá.

●

**Lehet-e egységes mérőmódszert kialakítani a mostani sokféle helyett?** — kérdi G. Pin, a Médecine Education Physique et Sport idei 1. számában. A sportolók fáradtságát egységesen csak olyan módszerrel lehet majd megállapítani, amely a központi idegrendszer mozgáskoordináló tevékenységén alapszik. A tapasztalat szerint ugyanis a fáradtság kezdetét az jelzi, hogy a mozgások pontossága csökken. Ez a központi idegrendszerben nyilván már jóval előbb észlelhető, csak — ki kell dolgozni ehhez a megfelelő „tesztet" (próbát).

●

**A Cocoa Indians floridai baseballcsapat pályája mellett gyermekgondozó-parkot létesítettek, hogy a fiatal mamák is zavartalanul nézhessék a mérkőzéseket.**

●

**Nagy-Britannia** ez évi bajnoki úszóversenyét Blackpoolban rendezték hat napos úszóverseny keretében. A bajnoki versenyre 1500 nevezés érkezett, ami azt jelenti, hogy a 19 versenyszám mindegyikében átlagosan 80 nevező volt!

●

**Nem alkalmas versenyzésre az önvédelmi ökölvívás** — nyilatkozta az Európa Bajnokságról visszatérő Brit versenyzők vezetője újságíróknak. — **„Nézzék csak meg ezeket az angol, skót és ír ökölvívókat: egy karcolás sincs rajtuk. Pompásan védték magukat. De nem is értek el aranyérmet. Ahhoz a küzdőmodoruk nem elegendő. Ha ebben a küzdőmodorban öklöznek továbbra is, az olimpián sem sok vizet zavarnak majd..."**

*Mivel foglalkoznak*

# A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kulturi, 1959. 11. sz. (Moszkva)**

A társadalmi aktívák a testnevelési mozgalom döntő erői. **Kobjacev:** Több figyelmet a természetjárás fejlesztésére. **Sahverdov:** Megemlékezés P. F. Leszgaftól. **Jehlakova:** Magasabb minősítésű síversenyzőnők edzésterhelése a felkészítő időszakban. **Mencsikov:** A síelés váltakozó kettős-lépés technikájának elemzése a siklás fázisában. **Csernov és társa:** A gyermekek, serdülők és ifjúságiak felkészítése síversenyzésre. **Otradnov:** Az edzés hatása az ökölvívók felkészítésére. **Nagornij és társa:** A sportolók pszichológiai felkészítése a versenyekre. **Podszkockij:** Ifjúsági súlyemelők vérkeringése. **Filippovics:** A serdülőkorúak idegfolyamatainak sajátosságai. **Iljinyics:** Ifjúságiak állóképességet igénylő sportágakra való felkészítése. **Szurovikina:** A sportedzés hatása a kapilláris vér- és nyirok-keringésre. **Rjabuha:** Fiatal úszók légzésének vizsgálata. **Pecsonkin:** Az aktívák az üzemi torna megszervezésének döntő tényezői. **Keliszev:** Jelvényszerző-rendszer a Kínai Népköztársaságban. **Gromadszkij:** A sportolók minősítése Finnországban. **Kukuskin:** Az UNESCO nemzetközi értekezlete.

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1959. 12. sz. (Lipcse)**

**Prof. Dr. R. Schulz:** Nemzeti ünnep és nemzeti szellem. **D. Deiss:** A 800 méteres férfi távfutás nemzetközi helyzete, a teljesítményszint értékelése és utalások az edzés kialakítására. **Chr. Schmidt:** A gyorskorcsolyázás edzésmódszerének fejlesztéséről és alkalmazásáról. **E. Tetschke, A. Hauptmann:** A kallózás. **J. Wujanz:** A versenyevezősök edzése az előkészítő- és a főidőszakban. **K. Hellmann:** Súlylökők és diszkoszvetők egészévi edzése. **M. I. Maizuradze:.** Az erőgyakorlatok hatása az állóképesség fejlődésére. **Dr. H. D. Harre:** Evezősök edzésének alakítása az őszi hónapokban. **Dr. H. P. Neugebauer:** Az intervall-módszer alkalmazása a sportjátékok és küzdősportok edzésében. **A. Unterdörfel:** Intervalledzés a csapatjátékokban. Szovjet disszertációk bibliográfiai áttekintése.

**Fizicseszkaja Kultura v Skolje, 1959. 11. sz. (Moszkva)**

Az oktatók összorosz értekezlete elé. A szovjet tudomány diadala. Élenjáró testnevelő tanárok. **Rogyigin:** Megjegyzések az V—VIII. osztály testnevelési tanterv-tervezetéhez. **Zsigarjeva—Matyizseva:** A tanárok képzettségének fokozása. **Filippovics:** Az ifjú tornászok oktatási módszerének néhány kérdése. **Sljemin:** Ifjú tornászok alapfokú felkészítése. **Sojhet:** Rávezető gyakorlatok az akrobatikai foglalkozás keretében. **Kapitonov:** Legyünk kíméletesek az ifjú gyorskorcsolyázók felkészítésében. **Ilnyijin:** Az angol iskolások felkészítése középtávfutásra.

**Leibesübungen, 1959. 11. (Frankfurt)**

Új „szúrópróbák" régi eredménnyel. **Dr. M. Zeuner:** Kísérlet a testnevelésnek, mint tudománynak a mozgás fogalmából kiinduló megindokolására. **Dr. H. Bernett:** A testgyakorlás elemi értelmezéséről. **A Német Testnevelők Egyesületének munkaközössége:** Teljesítmény a játékban és annak értékelése. **G. Drews:** A játék a leánynevelésben. **G. Hugo:** A terpeszugrás — kedvelt ugrási mód már alsó fokon.

**Wissenschaftliche Zeitschrift der DHfK 1958—59. 1. és 2. sz. (Lipcse)**

**W. Sieger—G. Löffler:** Állampolitikai nevelés a nyugatnémet sportifjúság szervezetében. **G. Hochmuth:** A síugrás elugró-mozgása és az ugrás távolsága. **G. Stiehler:** A sportjátékok taktikájához. **G. Borrmann:** Javaslatok a „Torna alapiskolájá"-nak összeállításához. **G. Borrmann:** A Testnevelési Főiskola és a testnevelési intézetek sportbemutatója Lipcsében. **W. Eichel:** A munkás torna- és sportmozgalom fejlődése 1893-tól 1945-ig. **G. Wonneberger:** Irodalom, tudomány és testkultúra. **W. Arnold:** Dokumentáció — a tudományos munka egyik módszere. **M. Paerisch:** Az edzés és a teljesítménysport. **E. Geron:** A tempónak, valamint az emberi mozgások egyenletességének néhány sajátossága. **E. Schramm:** Vizsgálati módszerek úszók erejének és állóképességének meghatározására.

**Leibesübungen—Leibeserziehung, 1959. 8. sz. (Bécs)**

**F. Ritschel:** A síelés osztrák úttörője Japánban. **J. Recla:** A testgyakorlás irodalmának szerkezete. Torna- és játékcsarnokok, irányelvek az építéshez. **F. Flor:** Hogyan tanítom a mászást. **E. Newald:** Gyakorlatsorozat a korláton való vetődés és vetődési ugrások kifejlesztésére. **R. Hirsch:** A magasugrás. Az 1958. évi „Osztrák Sport- és Tornajelvény" statisztikája.

**Medicina Sportiva, 1959. 8. sz. (Róma)**

**A. Francesconi, H. Hecht—Lucari:** Sportoló nők menstruációjának áthelyezése gyógyszerek segítségével. **G. La Cava, S. Romano:** Klinikai statisztikai felvételek a sportra való alkalmatlanság okairól **R. Flores:** Sportolók ficamsérüléseinek megelőzésére irányuló gyógymód.

**Scholastic Coach, 1959—60. 2. sz. (New York)**

**D. Y. Yonker:** Erős megterhelésű gyakorlatok a korszerű amerikai labdarúgásban. **Robert B. Nelson:** A delfin-pillangózás légzéstechnikája. **Bob Timmons:** Bajnokok mezei edzésmódszerei. **R. M. Sterling:** Alakítsd ki valósan edzéseidet. **Charlie Battermann:** Műugrás. **Don Swegan:** A csapatvédelem kialakítása. **Wayne Dobbs:** A jó védelem alapelvei. **Dale Hanks:** A szervezés az edzővel kezdődik.

**Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1959. 11. sz. (Szófia)**

**Prof. dr. Mateev:** A bolgár tudomány fellendüléséért. **B. Valov:** A haladó sportsajtó a munkás sportmozgalom megindulásának időszakától 1944. szeptember 9-ig. **Ph. Genov, A. Akrabov:** A varsói súlyemelő világbajnokság. **R. Petrov:** Birkozó-világbajnokság Teheránban. **M. Bacsvarov, D. Bacsvarov:** Újdonság a távolugrás edzésének módszerében. **J. Krastev:** A külső és belső ballisztika szerepe gerelyvetésben. **Dr. W. Gavrijski:** Az elfáradás vizsgálata az üzemi torna bevezetésével kapcsolatban. **K. Nankov:** A rövidtávfutás eredményeinek fokozása az iskolai testnevelési órákon. **A. Simidov:** Testnevelés a főiskolákon.

## Olvasóinkhoz

A Testnevelési Tudományos Tanács az idén lapunkhoz *két tudományos melléklet* kiadását tervezi. Ez a két melléklet tudományos kutatásokról és azok eredményeinek a gyakorlatban való felhasználásáról tartalmaz majd tanulmányokat. A „Tudományos melléklet-et" azonban csak annyi példányban adja ki a TTT, amennyi az iránta érdeklődők száma. Kérjük tehát olvasóinkat, hogy írják meg: igényt tartanak-e a két mellékletre? (A mellékleteket megrendelőink önköltségi áron kapják.)

A TTT ezenkívül *könyvsorozatot* is jelentet meg. Ennek kötetei:

*A testneveléstudomány a gyakorlatért.* Cikkek, tanulmányok a testneveléstudomány köréből. (A korszerű edzésmódszerekről, az erő fejlesztéséről, ifjúsági sportolók megterheléséről, a kondicionáló testnevelésről, labdarúgó-válogatottunk teljes eredménykimutatása stb.)

*Testnevelési játékok.* A játékelmélet, játékmódszertan és a játékok gyűjteménye alkotja e terjedelmes méretűre tervezett könyv anyagát.

*A gyógytestnevelés gyakorlatanyaga.* Milyen gyakorlatokat mikor és hogyan kell alkalmazniok a testnevelőknek.

*A sport-érmészet.* Útmutatás a fiataloknak az érmek gyűjtésére és kezelésére.

*Serdülő és ifjúsági sportolók felkészítése.* Hogyan, milyen elvek alapján, milyen módszerekkel oktassuk és neveljük a fiatal sportolókat.

Kérjük olvasóinkat: levelezőlapon írják meg — minden kötelezettség nélkül — mely kötetek iránt érdeklődnek, hogy a TTT tájékoztatást kapjon a példányszámokra vonatkozólag.



# ISKOLAI TESTNEVELÉS

## *A Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnökségének 29-3/1959 (XII. 16) MTST számú határozata a sportiskolák szervezéséről és pénzügyi gazdálkodásáról*

I.

Az ifjúság szocialista testnevelésének és sportjának erőteljesebb fejlesztése az iskolai sportkörökön kívül egyéb megfelelő, szervezett, intézményi lehetőség megteremtését teszi szükségessé. Ez az intézmény a sportiskola, amelyet helyi kezdeményezés alapján már több helyen létrehoztak. A jelenleg működő, valamint a később felállításra kerülő sportiskolák szervezésével és pénzügyi gazdálkodásával kapcsolatban — a Művelődésügyi, a Pénzügyi, a Munkaügyi Minisztériummal, az Egészségügyi Minisztérium Országos Testnevelés és Sportegészségügyi Intézetével egyetértésben — a Magyar Testnevelési és Sport Tanács Elnöksége az alábbiakban rendelkezik:

1. A sportiskola olyan iskolán kívüli sportintézmény, amely az iskolai sportkörökre támaszkodik, célja az iskolai testnevelés és sport kereteit meghaladó képességekkel rendelkező tanulóifjúság részére a magasabb fokú sportfoglalkoztatás biztosításával, egyéni tehetségek fejlesztése folyamatos sportorvosi ellenőrzés mellett — s ezáltal az iskolai minőségi sport klalakítása és ezzel az egyetemes magyar sport utánpótlásának biztosításához való hozzájárulás.

2. Az egy közigazgatási területhez tartozó iskolák ifjúsága részére sportiskola létesíthető a helyi tanácsok művelődésügyi (Budapesten oktatási) osztályainak keretén belül ott, ahol:

**a)** az iskolák testnevelésének tárgyi és személyi feltételei a kellő mértékben már biztosítottak,

**b)** az iskolai testnevelés eredményeként, a rátermettség és képességek alapján megfelelő létszámú tanuló kiválasztható.

3. A sportiskola — szervezeti, szakmai irányítás és ellenőrzés szempontjából a diáksportot irányító szervhez: az Országos Ifjúsági Sport Bizottsághoz, illetve közvetlen a kebelében működő Diák Sport Központhoz tartozik.

4. A már működő és engedélyezett sportiskolákon kívül újabb sportiskola felállítását csak az MTST Elnöksége engedélyezheti — az OISB javaslata alapján. Sportiskola állítható fel a budapesti kerületekben, a megyeszékhelyeken, a megyei jogú városokban, illetve ott, ahol ennek szükségességét az MTST Elnöksége indokoltnak látja.

Új sportiskola felállításával kapcsolatban az eljárás a következő:

**a)** a helyi tanács VB előzetes hozzájárulásával, a helyi TST, DST elnöksége és a művelődésügyi osztály vezetője által készített javaslatot meg kell küldeni az OISB-nek minden év június 1-ig:

**b)** az OISB a sportiskola felállítására javaslatot tesz az Elnökségnek, amely dönt az illetékes

**c)** az MTST elnökségének engedélyezése esetén a VB határozatot hoz a sportiskola felállításáról;

**d)** a megalakult sportiskolákat be kell jelenteni a helyi TST-nek az iskolai sportkörök nyilvántartásba vételéről megjelent MTST Elnökségének 21—2/1959. (IX. 10.) sz. határozatában előírtak alapján. (Megjelent az MTST Közlöny 1959. szeptemberi számában.)

5. Sportegyesületek (sportklubok, egyletek) és magánszemélyek sportiskolát nem szervezhetnek és a sportiskola elnevezést sem használhatják.

II.

1. A sportiskola éves költségvetését a helyi tanács művelődésügyi (oktatási) osztályának költségvetésében kell előirányozni.

2. A sportiskola által összeállított éves költségvetést a DSK véleményének figyelembevételével a helyi tanács hagyja jóvá.

3. A sportiskola gazdálkodásának évközi ellenőrzését a helyi tanács pénzügyi szervei látják el.

4. A jóváhagyott költségvetésnek megfelelő kiadásokat a sportiskola vezetője a gazdasági vezető ellenjegyzésével utalványozza.

5. A sportiskola működése során jelentkező feladatok ellátására főfoglalkozású munkaviszonyt létesíteni nem lehet.

6. A sportiskolai szakosztályokban a havi tagsági díj összege 5 Ft.

7. A sportiskolák keretében működő tanfolyamok pénzügyi gazdálkodásáról később kiadandó külön határozat intézkedik.

8. A sportiskolák számvitelére vonatkozóan a Pénzügyminisztérium által később kiadandó utasítás szerint kell eljárni.

9. Munkabérek kifizetése terén az alábbiak a mérvadók:

**a) sportiskola vezetője:**

havi díjazása 400—800 Ft-ig terjedhet az alábbiak szerint:

400 Ft, ha a sportiskolában foglalkoztatott edzők száma 4

500 Ft, ha a sportiskolában foglalkoztatott edzők száma 5

600 Ft, ha a sportiskolában foglalkoztatott edzők száma 6—7

700 Ft, ha a sportiskolában foglalkoztatott edzők száma 8—9—10—11

800 Ft, ha a sportiskolában foglalkoztatott edzők száma 12 vagy több.

**b) Edzők:**

havi díjazásuk mértékét — edzői minősítésük alapján — a mindenkor érvényes MTST Elnökségi határozat szabja meg.

**c) Gazdasági vezető:**

havi díjazása 200—400 Ft-ig terjedhet az alábbiak szerint:

200 Ft, ha a sportiskola évi költségvetése 80 000 Ft alatt van

300 Ft, ha a sportiskola évi költségvetése 80—120 000 Ft között van

400 Ft, ha a sportiskola évi költségvetése 120 000 Ft fölött van.

**d) Szertáros:**

havi díjazása 200—400 Ft-ig terjedhet az alábbiak szerint.

200 Ft, ha az általa kezelt álló és fogyóeszközök, valamint anyagféleségek összértéke 40 000 Ft alatt van.

300 Ft, ha a fentebb említett összérték 40—120 000 Ft között van,

400 Ft, ha a fentebb említett összérték 120 000 Ft fölött van.

A sportiskolák tanulmányi és gazdasági vezetői, az edzői, és a szertárosi teendők társadalmi munkában is végezhetők.

III.

1. Az MTST Elnökség jelen határozatával jóváhagyja a határozat mellékletét képező sportiskolák szervezeti és működési szabályzatát.

2. E határozat kiadásával a sportiskolák működéséről kiadott 24—2. (1958. X. 2.) MTST sz. határozat hatályát veszti.

3. Az MTST Elnöksége az alábbi, már eddig is működő sportiskolák további működéséhez járul hozzá: Budapest VI., VIII., IX., XIII., XIV., XVII., XVIII., XXI. kerület, Békéscsaba, Eger, Esztergom, Győr, Pécs, Szeged, Székesfehérvár, Szombathely. 1960. jan. 1-től az alább felsorolt új sportiskolák működését engedélyezi: Budapest II. ker., Debrecen, Miskolc, Tatabánya. Az MTST Elnöksége a gyulai (Békés megye) sportiskola további működéséhez nem járul hozzá.

**Hegyi Gyula** s. k.

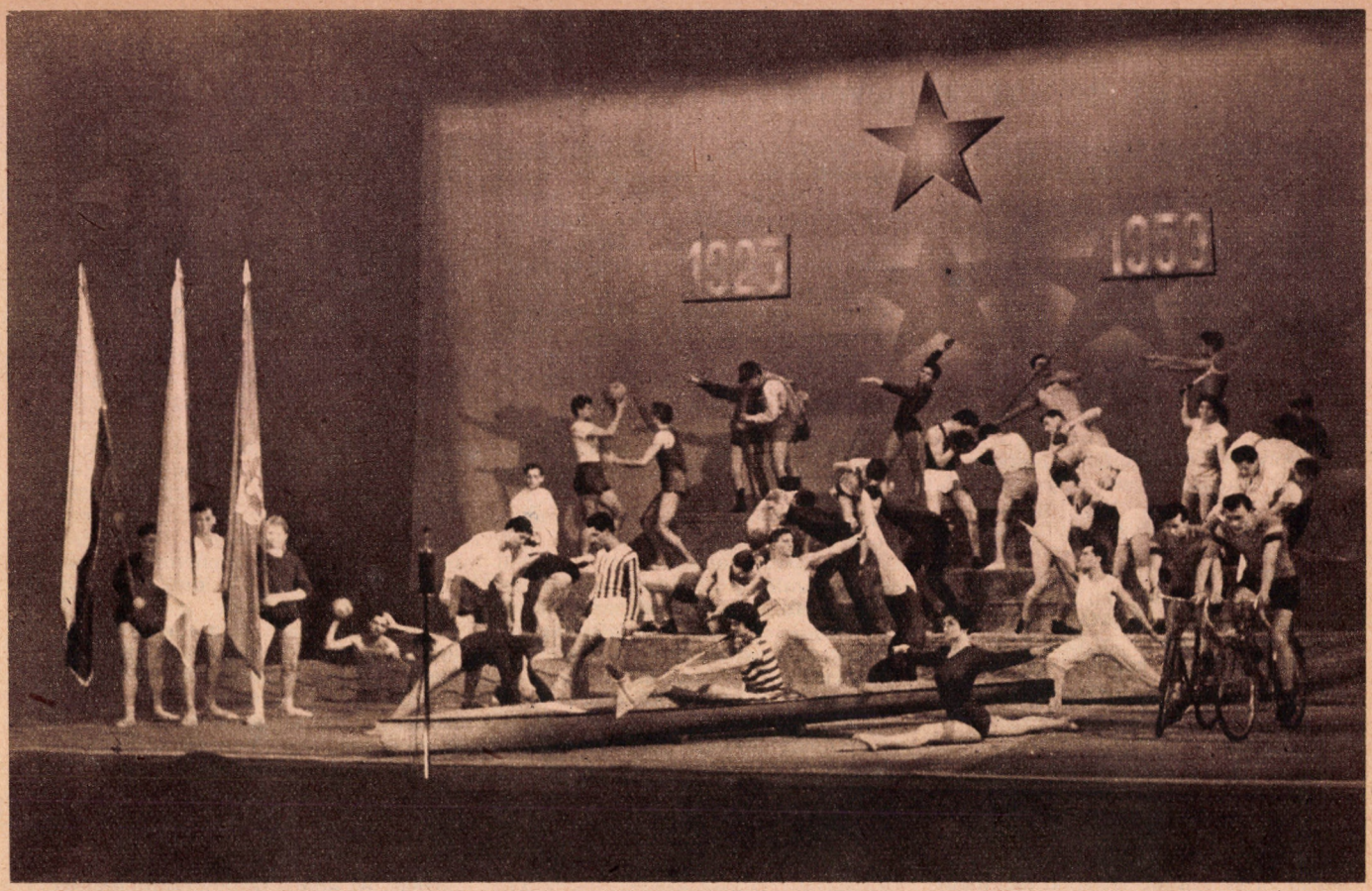
*

(Megjelent az MTST Közlöny 1960. januári számában.)

Jelenet a TF dísztornájáról. — Lányok kötélgyakorlata

(Vikman István felv.)





A TF dísztornájáról. Az ünnepség nyitánya: élőkép
(Vikman István felv.)

# TÍZMILLIÓ FORINT

Ennyivel többet költhetünk ebben az évben iskolai testnevelésre és sportra, mint 1959-ben. Egyik évről a másikra tehát tízmillió forinttal növekedett az iskolai testnevelés költségvetése.

Hatalmas eredménynek kell ezt tartanunk az előző években tapasztalt igen-igen lassú emelkedéshez mérten. *Ezt az összeget többféle új feladat megoldására fordítjuk.* Jelentősen emelkedik az Országos Ifjúsági Sport Bizottság költségvetése. Az OISB nagyobb anyagi támogatást biztosíthat a közép- és ipari iskolai tanulók és a főiskolások sportjának. Nagyobb lesz az általános iskolai sport támogatása. A sportiskolák eddig eléggé bizonytalan anyagi alapon működtek. A Minisztertanács döntése értelmében a sportiskolák költségeit a tanácsok éves költségvetésébe kell beépíteni. Ezzel megszűnt a sportiskolák létbizonytalansága.

Az iskolai úszásoktatás — a lehetőségekhez mért — kiterjesztéséhez, a kötelező úszásoktatás bevezetéséhez is megvan a kellő fedezet.

A legnagyobb eredmény a szakfelügyelői hálózat további bővítése. A járási ún. segédfelügyelők ezután már félfüggetlenített felügyelők lesznek. Nem heti egy napon látogatják az iskolákat, hanem fél órakedvezménnyel, heti három napon át. A kisebb falvakban és tanyákon a szakfelügyelet célját elsősorban nem a felügyelet, hanem a segítségadásban, a munka elindításában látjuk. Ha kell, gyakorlati órák tartásában is megnyilvánulhat ez, és általában: a helyszíni útmutatásban. Így fellendülhet a terület sportélete is. Még az elmúlt tanévben is előfordult, hogy az ország több járásában egyetlen versenyt sem rendeztek, mert nem volt megfelelő személy, aki kézbe vette volna az általános iskolák versenyének ügyét. A sport egyre szélesedő mozgalma pedig megkívánja a megfelelő szervezeti és személyi feltételeket. Megoldódik a megyei jogú városok szakfelügyelete, külön szakfelügyelőt kap mindegyik város. Kibővül a középiskolai szakfelügyelet. A megyének lesz vezető szakfelügyelője: ő fogja össze mind az általános, mind a középiskolai szakfelügyelőket.

A Művelődésügyi Minisztérium központi költségvetése újabb összeget állít be újabb feladatokra. Az előirányzott összeget a minisztérium szétosztja azok között az iskolák között, amelyeknek a tornateremben, a hozzá csatlakozó helyiségekben, az iskolaudvaron sürgős átalakítási vagy egyéb munkára van szükségük. Így segíthet ott, ahol társadalmi munkával valamilyen munka már megindult, de azért bizonyos anyagi segítség nélkülözhetetlen (pl. anyagbeszerzések stb.). A minisztérium az összeget már felosztotta a megyék javasolta iskolák *között. Az iskolák ilyen irányú kéréssel tehát már ne forduljanak* közvetlenül a minisztériumhoz.

A minisztérium új előirányzása lehetővé teszi a szemléltető eszközök gyártásának megkezdését is. Most végre hozzáfoghatunk oktatófilmek, falitáblák készítéséhez i

Íme, ezeket a feladatokat oldjuk meg a tízmillióból ebben az évben.

Megváltozott a helyzet? Igen, megváltozott. A Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikája megha rozta az iskolai testnevelés célját, feladatát, helyét sadalmunkban, az ifjúság nevelésében.

A határozat gyakorlati megvalósításáról van mo Az első hivatalos lépések után a társadalom megr lása következik.

# Az oktatás-képzés kapcsolatának egyoldalú szemlélete az iskolai testnevelésben és a sportoktatásban (II.)

## AZ ISKOLAI TESTNEVELÉS TANTÁRGY-JELLEGE

Az iskolákban a testnevelésnek vannak tantervei, a sportoktatásban vannak programok, ütemtervek, amelyek nagyjából megszabják, hogy a „foglalkozásokat" hogyan kell levezetni. Egyes sportágak anyagát is összegyűjtötte néhány szakíró. Mindez szép és jó munka. Az iskolákban azonban mégis *elsikkad a testnevelés tantárgy-jellege.* A testnevelési órán az ismeretek jelentősége nem domborodik ki — még a testnevelő tanárok tudatában sem. Gyakran elfeledkeznek arról, hogy oktatniok, tanítaniok kell, hogy kultúrát kell terjeszteniök.

A testnevelők, a sportoktatók tulajdonítsanak nagyobb jelentőséget a tanításnak, az oktatásnak; ne csak ismereteikre, rutinjukra támaszkodjanak, hanem megfelelő szakkönyvekre, szakdidaktiákra, szakmódszertanokra. Tanítványaik így okulhatnak csak igazán.

## ISMERETEK NÉLKÜL NINCS IGAZI KÉPZÉS SEM

A Testnevelési Főiskola tanárai egyik ankétján elhangzottak is igazolták ezeknek az igényeknek jogosultságát. A *főiskola hallgatói* négy éven keresztül a gimnasztikai gyakorlatok ezerféle variációit ismerik meg. Nincs két egymást követő nap, amikor ugyanazt a gyakorlatot végeznék. Mégis, amikor kikerülnek tanítási gyakorlatra, *alig néhány gyakorlatot alkalmaznak.* Az iskolai tanítás folyamán ez a repertoár még jobban soványodik és a végén a mindennapi sablonba merevedhet. De így van ez a játékok tanításával is. *A futtában szerzett ismeretek hamar elszürkülnek,* ha nem tudatos, nem rendszerezett ismeretek, ha a mindennapi gyakorlatban nem kapnak alkalmazást. A tanítványok pedig megunják az egyhangú gyakorlatok végzését, elkedvetlenednek. A testkultúra fejlődése nyomán kialakult sokszínű, változatos tanítási anyag nagyon hamar elsorvad, ha nem rögzítődik kellőképpen.

Helyeselhető a Testnevelési Főiskola tanárainak az az elgondolása, hogy a gyakorlatban végzett anyagot szemináriumszerűen elméleti órákon tudatosítják, rendszerezik és összefoglalják.

Válogatott labdarúgó csapatunk felkészítésére kiváló testnevelőket hívnak meg, akik a torna, játék, atlétika mozgásanyagából korszerű, sokoldalú gyakorlatot állítanak össze, amelyeknek hatása is sokoldalú, munkájuk pedig szórakoztató, lebilincselő — egyszóval széttöri a határokat bilincseit.

A *Népsport* 1959. november 16-i számában „Ki vezesse a tornatermi edzéseket?" című írás is az *ismeretek fontosságára,* az edző sokoldalú képzettségének jelentőségére hívja fel a figyelmet. Az „edző" a tornatermi edzéseket kénytelen „albérletbe" adni — mondván: „Nem az én szakmám ez. Csinálja a tornatanár!" Ilyenformán a tanítványok kikerülnek egy időre a keze alól és megszakad az oktató-nevelő munka folyamatossága. A sportoktató ismeri jól tanítványait, ő tudja a legjobban, mire lenne szükségük. Tehát *neki kellene megszereznie elsősorban a sokoldalú képzéshez szükséges ismereteket,* hogy a tornatermi edzéseket is vezethesse. Sőt oda kell fejlődnie előbb-utóbb minden testnevelőnek, sportoktatónak, hogy a testkultúra által felhalmozott sokrétű anyagot alkotó módon számtalan változatban tudja alkalmazni. *Minden gyakorlatnak, foglalkozásnak, órának új tapasztalatot, új ismeretet kell szülnie és ennek az új ismeretnek táplálnia kell a következő gyakorlatot: ez az alkotó munka lényege, a továbbfejlődés feltétele.*

## A KÉPZÉS FELADATA ÉS JELENTŐSÉGE

*A képzés folyamatát* sem szabad lebecsülnünk. Nem elég az ismeretfeldolgozás, ismeretátadás, az ismeretek emlékezetbevésése. *Olyan ismeretekre van szükség, amelyek a gyakorlatba is átvihetők, alkalmazhatók.* Lehetséges, hogy valaki nagyszerűen ismeri a labdarúgás minden szabályát, leírja a technika legapróbb lékosabb mozzanatait és mégsem tud belerúgni a labdába. Ki kell tehát fejleszteni azokat a jártasságokat, készségeket, képességeket, amelyek lehetővé teszik az ismeretek alkalmazását. *Ez a feladata a képzésnek.* A helyesen értelmezett képzésben azonban a jártasságok, készségek, képességek fejlesztése mindig *az elsajátított ismeretek alapján történik.* Tehát *az oktatás és képzés — egy folyamat.*

Mit mutat az *iskolai gyakorlat* egyéb tárgyak tanításánál? Az általános iskolákban, gimnáziumokban eddig volt pl. olyan fizika-tanár is, aki a rádióról elméleti síkon órákig tudott beszélni, de a kész rádiót esetleg nem tudta megszólaltatni. Nem mondhatjuk, hogy a testnevelésben és sportoktatásban túlteng az elméleti ismeretek szerepe, inkább azt, hogy felborult az egyensúly, és a *képzés jelentősége egyoldalúan domborodik ki.*

A testnevelés és sportoktatás természetét tekintve, valóban *gyakorlati jellegű* folyamat, de ebből nem szabad azt következtetni, hogy az elméleti megalapozottság nem fontos, de azt sem, hogy a készségek, képességek fejlesztése másodrendű feladat. A testkultúra nem szűkíthető le az ismeretekre. Hiszen éppen az a cél, hogy a testkultúra a testi-lelki képességek fejlesztésében nyilvánuljon meg.

## A TESTI KÉPESSÉGEK CSAK A SZELLEMI KÉPESSÉGEKKEL EGYÜTT FEJLŐDHETNEK HARMÓNIKUSAN

A testi nevelés a nevelés egyik területe; elszakítása a nevelés egyéb területeitől egyoldalúságra vezet, s megbontja a testi-lelki harmóniát. Mi csábíthat az ilyen egyoldalúságra? A biológia és fiziológia törvényszerűségeinek egyoldalú érvényesítése a testnevelésben, a sportban, a testi képességek fejlesztésének elválasztása a szellemi képességek fejlesztésétől. A kapitalista világban az edzőktől gyors eredményt kívántak, „mindenáron". A gyors eredmény elérése érdekében csak az erő, állóképesség, ügyesség, gyorsaság fejlesztésével törődtek, a szellemi képességekkel és az erkölcsi tulajdonságokkal nem sokat; elsikkadtak a társadalmi, pedagógiai, erkölcsi szempontok. Röviden szólva: a sportolót nem igyekeztek sokoldalú emberré alakítani.

Ebből következett az, hogy a testnevelés és sport fejlesztésére elégségesnek vélték a biológiai, anatómiai, fiziológiai, s talán még a pszichológiai tényezők vizsgálatát, ezek összefüggéseinek kutatását. Ehhez járult még a technikai ismeretek fejlesztése, majd a stratégia, a taktika előtérbe nyomulása. Ilyenformán a sport és sportoló fejlesztése csak természettudományi és technikai problémává zsugorodott, társadalomtudományi jelentősége mellékessé vált. Pedig *a társadalmi, pedagógiai fejlődési törvények tanulmányozása és alkalmazása nélkül a testnevelés, a sport fejlődése nem magyarázható és nem biziosítható.*

## A MÓDSZEREKRŐL

Ez az egysíkú, metafizikus nézőpont a *testnevelés és sportoktatás metodikáját* is egyoldalúvá, mechanikussá teheti és szinte arra ösztökél, hogy csak a képzési folyamat legyen a döntő.

Vigyáznunk kell azonban arra is, hogy az *ellenkező végletbe* ne essünk. Egyoldalú szemléletre vezetne az is, ha a képzés jelentőségét, a testi képességek fejlesztésének fontosságát mellékesnek vennénk. Amint a testnevelés és sportoktatásban a testi adottságok, képességek szerepe erőteljesen domborodik ki, épp így számolnunk kell az adottságok, képességek fejlesztésének a tárgy speciális jellege megszabta *módszereivel is.* A kérdés lényege, hogy a képzés elválhat-e az oktatástól és neveléstől, és hogy a gyakorlat egyetlen módszer-e? A másik kérdés: milyen le-

gyen a képzés, milyen legyen a gyakorlás?

Az első kérdésre az eddigiekben feleltünk. Rendszerezett, szilárd ismeretek nélkül a képzés sokoldalú feladatát betölteni nem tudja.

A testnevelés és sportoktatás *igen fontos módszere a gyakorlat, de nem az egyetlen módszere.* Ha az ismeretek szerepét, jelentőségét elismerjük — már pedig bajos lenne tagadni —, akkor magától értetődik, hogy a testnevelés és sportoktatás sem nélkülözheti az oktatás egyéb módszereit, mint: előadás, magyarázat, beszélgetés, bemutatás, szemléltetés stb. Az egyoldalúság megnyilvánulhat abban, hogy csak a gyakorlatot és legfeljebb a bemutatást ismerjük el, nem igyekszünk a többi módszert is alkalmazni és főképpen nem törekszünk a módszerek alkotó módon történő kombinációjára, számbavéve mindig a tanítási anyag tartalmát, a soron lévő didaktikai feladatot, a tanítványok életkori és egyéb sajátosságait, előképzettségét stb. Éppen az egyoldalú szemléletből következik, hogy csak tárgyunk, munkánk speciális gyakorlati jellegére hivatkozunk és megfeledkezünk arról, hogy a módszereket meghatározó tényezők sokfélék, mégha gyakorlati jellegű tárgy, anyag tanításáról van is szó. A módszer megválasztása és alkalmazása igen sok tényező számbavétele útján történik. *Aki nem tudja és nem akarja minden egyes órán, foglalkozáson e tényezőket átgondolni, az nem végez alkotó munkát, elzárja magát is meg tanítványait is a továbbfejlődés lehetősége elől, megreked a sablonban.*

### A GYAKORLÁS

Mindenféle készség, képesség fejlesztésének — tehát a képzésnek — alapvető követelménye *a gyakorlás.* A gyakorlás azonban lehet sokoldalú és lehet egyoldalú, mechanikus, „értelemnélküli" is. Elképzelhető, hogy egy labdarúgó csapat tagjai minden foglalkozáson csak a kétkapus játékot gyakorolják, mégsem tudnak a bajnokságban eredményt elérni. Lehet, hogy valaki állandóan a kapurarúgást gyakorolja, az adott pillanatban mégsem tud kapura lőni. Miért? Hiszen megvolt a jóakarat, a szorgalom, mégis odaveszett a rengeteg idő, fáradság, gyakorlás...

A készségek, képességek megfelelő fejlesztése igen körültekintő, sokoldalú, rendszeres oktató munkát követel. A testi képességek fejlesztése közben türelmes gyakorlással fejlesztjük tanítványaink figyelmét, emlékezetét, alkotó képzeletét, kritizáló képességét, gondolkodását és még számtalan más szellemi képességét is. Ezt a bonyolult folyamatot csak úgy tudjuk helyes irányban vezetni, ha a *fokozatosság alapelvét* állandóan szem előtt tartjuk. A tanítványnak állandóan szem előtt kell tartania az ismeretet, hogy az ismeret alapján, az ismeret segítségével végre tudja hajtani a gyakorlatot. A tudatosság elősegíti a gyakorlat helyes végrehajtását.

Az ismeret ellenőrzi, irányítja a cselekvést. A szabályok, irányelvek ismerete óvja meg éppen a készséget a lebomlástól is, a mechanikusságtól is.

Mennyit gyakorolják például a kapurarúgást, a lyukrafutást és a mérkőzésen mégis elmarad. Leállt a készség! Miért? Mert egyoldalúan folyt a gyakorlás. Eleinte nem volt tudatos, nem támaszkodott sokoldalú ismeretekre, a bonyolult mozgásfolyamatok nem épültek kellően kifejlesztett alapkészségekre stb. Ilyen esetben bizony elölről kell kezdeni mindent. Csak az ismeret óv meg bennünket attól, hogy hibás mozgásokat idegeztessünk be.

Az is gyakori, hogy tanítványaink azért nem tudják gyorsan és folyamatosan végrehajtani a cselekvést, mert alapkészségeik kellő gyakorlás hiányában „elszürkültek". A képzés folyamatában is állandónak kell lennie *az ismétlésnek.* A jó pedagógus az újat mindig az alaposan előkészített, rögzített ismeretekre, készségekre építi. Sőt, úgy halad előre, mintha „vadonatújat" nem is adna. Miért? Mert a régi annyira megalapozott, hogy szinte az újat „magába szippantja". A jó testnevelő és sportoktató vissza tud vezetni minden mozgásfolyamatot a legegyszerűbb elvi alapokra. A legkomplikáltabb mozgáskészségeket is elemeire bontja és megtalálja a legegyszerűbb összetevőket: erre az alapra építi a komplikáltabb folyamatokat

A jó oktató tehát (aki a fokozatosságot minden szempontból érvényesíti) úgy képez, mintha egyebet sem csinálna, mint ismételne, s újat nem is adna, mégis igen gyorsan halad előre; a rossz oktató viszont Usinszkij részeg kocsisához hasonlít: alaposan megrakja a szekeret szénával, vágtatva hajt hazafelé és csak otthon veszi észre, hogy a kocsiról a széna mind lehullott. Az képezi tanítványait helyesen és eredményesen, aki a legegyszerűbb készségek kialakításától a legösszetettebb készségek elsajátításáig fokozatosan építi fel elgondolásait, aki a készségek egymásraépülésének logikai láncolatát nem szakítja szét. *Ha a készségek, képességek kialakítása elszakad a tanítási anyag tartalmától, a gyakorlás öncélúvá fajul. Ha viszont az ismeretek nem vihetők át a gyakorlatba és nem kapnak megfelelő alkalmazást, akkor meg ezek válnak formálissá.*

A testnevelésben és a sportoktatásban is uralkodnak téves nézetek az oktatás és képzés kapcsolatáról. Az egyoldalú szemléletnek sok az oka. Az ismeretek szerepe nem kap mindig kellő méltánylást, ezért a képzés egysíkúvá válik és megalapozatlan marad. A másik téves szemlélet a képzés jelentőségét becsüli le és az ismeretátadást emeli ki egyoldalúan. Az ismeret nem önmagáért van. Oktatás és képzés egy folyamat, a kettőt szétválasztani nem szabad. A testkultúrának élő valósággá kell válnia, egész népünk testi-lelki fejlesztését kell szolgálnia.

**Niklai Ferenc dr.**
főiskolai tanszékvezető tanár

## A játék helyes vezetéséről

Egyik iskolában a „halászat" játékát játszották. Két halász zavarta a tó halait, futkároztak összevissza. Nem dolgoztak össze, s így nem is volt fogás. Nem jött rá egyik tanuló sem, hogy összedolgozva hamarabb célhoz érnek.

A nevelő sem fedezte fel a játék lényegét: az összefogás szükségességét, közös küzdelemre nyíló alkalmat. Nem vette észre a játék közösségre nevelő értékét. A gyermekek pedig maguktól nem jöttek rá a játék titkára. Ott állt a nevelő érzéketlenül, elmulasztotta a nevelés alkalmát, módját s annak tudatosítását...

A másik iskolában a „Féltek-e a medvétől?" — játékot játszották.

A nevelő, meggondolatlanul, olyan kis területre szorította össze a játékot, hogy csak úgy lehetett átjutni a túlsó oldalra, ha a medve karmai közé futnak. Így játszottak céltalanul, érték nélkül, s fölösen telt az idő.

A „medvében" sem fejlődhetett ki semmiféle leleményesség, de a tanulók is csak a medve karmaiba futhattak. Amikor az egyik szemfüles kisfiú és a másik ügyes kisleány a terület szélén álló nevelő háta mögött akart elosonni, akkor a nevelőnéni visszazavarta mindkettőjüket a levegőtlen „ketrecbe".

Tipikus példa a lélektelen játékvezetésre.

A harmadik iskolában labdacicát játszottak.

Hideg, szeles idő volt. Mi felnőttek még a felöltőben is dideregtünk. A kör peremén álló tanulókat elgémberítette a zord, hideg idő. A nevelő ilyenkor sem élt a szabadsággal, hogy az időnek megfelelő játékot állítson óratervébe. Pedig a kézikönyvből nem lett volna nehéz.

Az egyik faluban a „Fogyasztó körben" került sorra.

Nagy volt a létszám, s kicsi a játék kiszabott köre. A körbe zsúfolt tanulók legjobb akaratuk, ügyességük mellett sem menekülhettek a dobás elől, mert ezt a zsúfoltság nem engedte. Ebben a „ketrecben" sem[em]miféle ügyeskedésre nevelő tényező nem fejlődhetett...

Láthatjuk: sok még a hiba a j[játék] vezetése körül, pedig a játék a [gyer]meknek igen fontos, fejlődik [ügyes] testileg-lelkileg. Küzd itt a [játék]ságért, élvezi a mozgás örömé[t], korolja leleményességét, f[ejleszti] ügyességét... Ha a nevelő g[yenge]lansága, értetlensége, képzelő[erő]nek hiánya miatt mindez el[marad] — nem sokat ér a játék.

**Somorjai I**

# Testnevelő tanáraink gyógytestnevelési feladatai

A gyengén fejlett, csökkentebb erejű tanulók az iskolai testnevelésben nem vehetnek részt. Még a főváros viszonylag kedvezőbb körülményei között is elég sok az olyan tanuló, akit a gyógytestnevelési tanfolyamok nem tudnak ellátni, de — főként a részlegesen felmentettek — az iskolai testnevelésben sem kaphatják meg a szükséges segítséget. Országszerte még nehezebb a helyzet. A következő évek több létesítménye, több szakembere megoldást hoz itt is.

**Mit tegyünk addig?**

A testnevelési órán például mindenkor alkalmazhatók és rendkívül fontosak a tartásjavító gyakorlatok. Ezek nemcsak a meglévő elváltozások esetén hasznosak, hanem megelőzik a bajt.

Az órák keretében hasznosíthatók a lábboltozat-süllyedés elleni gyakorlatok. A testnevelő tanár jól foglalkoztathatja a kórosan elhízott tanulókat.

**Most a kímélő gimnasztikát vegyük sorra**

A kímélő gimnasztika lényegében csökkentett terhelésű, kisebb követelményű testnevelési óra. Tempójában lassúbb, gyakorlataiban egyszerűbb, az erőkifejtés adagolt és feltétlen alkalmazkodik a csoport tagjaihoz. A kis csoportnál az általános hatású gyakorlatok mellett az egyéni kívánalmakat is figyelembe vehetjük. Részt vehetnek benne gyenge szervezetűek, aszténiásak, hanyag tartásúak és olyanok, akik lázas betegség után még erősebb munkát nem vállalhatnak. Foglalkoztathatunk műtét után olyan lábadozókat, akik semmiféle mozgásban nem részesülnének, ha a kímélő testnevelésbe nem vonnánk őket. A kímélő gimnasztika befogadhatja az eddig részlegesen felmentettek kategóriáját.

Középponti feladat: az általános erősítés, a mindenoldalú foglalkozás, de kíméletes módon. Elvégzik mindazokat a gyakorlatokat, amelyek túlzott terhelés nélkül elvégezhetők. Gondoskodunk a jó vérkeringésről, megtanítjuk velük a gazdaságos légzési technikát, de javítsuk tartásukat is. Játszanak is, de nagy mozgás nélkül! Hosszas betegség után is sokan kerülnek ezekre az órákra. Ügyelünk tehát arra, hogy az ágyban fekvés miatt gyengült izmaik mindenképpen megerősödjenek, de óvatosan és kíméletesen dolgozzunk velük! Tartsuk szem előtt a fokozatosság szempontjait!

A tanulók munkája könnyed, finom mozgásokból áll, váltakozzék a lazítás és feszítés, s a lazításnak jusson több szerep! — Minden kicsit is terhelő gyakorlatot váltson fel pihenés.

A kímélő gimnasztika óráin néhányan csak átmeneti időszakban vesznek részt. Betegségük után megerősödve, teljesen felépülve visszakerülhetnek a rendes iskolai testnevelésbe. De vannak sokan, akik állandóan ebbe a kategóriába tartoznak és amit mozgásban legtöbbet végezhetnek: ez a kíméletes mennyiség! Ilyenek: a nem betegek, de nagyon gyenge alkatúak, vagy a nagyon erős rövidlátók és fertőző betegségen túljutottak.

Elsősorban szóljunk a *Heine-Medin* (gyermek-bénulás) utáni állapotról. Amikor a gyermek már iskolába járhat, túl van az utókezelésen, várható a lassú fejlődése és javulása. Itt a gyengesége elmúlik, izomzata a mozgás hatására erősödik. Ha valamelyik végtagja gyengébb, mozgása korlátozott, de számoljunk azzal is, ha a betegség természetéből kifolyólag következményes deformitás lép fel. Ilyenkor a tanuló annál inkább részt vehet a csoport általános erősítő munkájában, mert már a kórházban is tornáztatták és a mozgáshoz hozzászokott, de előfordulhat olyan gyakorlat is, amelyet az ilyen tanulónak nem kell elvégeznie, — általános kondíciója, mozgáskorlátozottsága szerint. Ahol gyenge, erősítsük, ami ártalmára lenne, azt ne végeztessük vele. — Erősítésére még a heti két vagy három foglalkozás sem elég. Ezért állítunk össze olyan gyakorlat-sorozatot, amelyet naponként otthon végezhet. A helyes gyakorlást időnként ellenőrizzük. Az ilyen tanulót állandó munkával megerősíthetjük, munkaképességét, életkedvét nagymértékben növelhetjük. — A súlyos elváltozást szenvedettek kezelésével az erre hivatott intézményekben egyéni munkával foglalkoznak.

A kímélő testnevelésbe bekapcsolhatjuk a vele született csípőficamos tanulókat is. Ahol több ilyen van, kisebb csoportokat állítunk össze. Ahol csak egy-egy jelentkeznék — bekapcsoljuk a közös munkába. Az esetek legnagyobb részében ezek csecsemőkorban reponált (a combfejecs visszahelyezése az izvápába) és elég jó állapotban lévő gyermekek. Még a legjobb esetben is kíméletre szorulnak és bizonyos mozgásokat nem végezhetnek! Ilyenkor: lordotizáló gyakorlatok, futások. Viszont fontos: glutaeus farizom erősítése, lordozis ellenható gyakorlatok, combizom, alszár erősítés, a távolító izmok erősítése és a hasizomzat erőteljes munkája. Ha számukra nem kívánatos gyakorlatozás folyik, a csoport munkájából kikapcsolandók. Miután a csípőficamos tanulónak erőteljes izommunkára van szüksége és ezt a kímélő órán nem kapja meg, számára is otthoni gyakorlatokat állítunk össze, s időnként ellenőrizzük.

Heine-Medin után lévő tanulók, a csípőficamosok az iskolai testnevelésben nem kaphatják meg a számukra szükséges foglalkozást, fejlődésüket csak külön foglalkozáson biztosíthatjuk.

A kímélő gimnasztikai órák levezetésének ajánlatos módját és gyakorlatanyagát a következő számban közöljük.

**Gárdos Magda**
TF docens

---

## TOTÁCAS

**Zutyek köztiszteletben álló hivatali pá[lyán] dolgozó ember volt, és mellékesen [tá]dző. Aki ismerte, már messziről meg[is]vegelte, mert abban a városban, ahol [...] csak az történt, amit ő akart. Ha [...]dezvény készült: csak Zutyek útján! [...] pénz kellett: csak Zutyek útján! S [...]n ebben a méltóságában már olyanná [...] mint a pénzügyi emberek, szem[...]nés nélkül tudta a kérésekre ki[...]ni a nemet. Hiába rimánkodott [...] tanáremberr, hogy kellene már [...]oda. „Nincs pénz!" — harsogta [...]elmesen és féíreértheteílenül intett [...]vel.**

**[...]g voltak már igen helyénvaló ké[...]is. Egyik alkalommal kerületi baj[...]got nyert az egyik csapat. „Nem [...]ne valami díjat adni, Zutyek sport[...]' — tette fel a kérdést az egyik [...]ző. — „Egy-két érem vagy oklevél megtenné . . ." (Bár nem éremért küzd a sportoló, de azért mégis csak szép, ha egy medáliával elismerik. Szép emlék lesz valamikor.) „Hogy lehetne fiam?" — förmedt rá Zutyek. „Nincs egy fillérünk se!"**

**Még az sem indította meg, hogy az egyik alkalommal bajnokságot nyertek a tornászok. „Honnét venném én a pénzt ilyenekre?" — mondotta közömbösen és feltűnés nélkül odébbállt. A megyei atlétikai bajnokság után a győztes csapat kapitánya sem állta meg szó nélkül: „Hát nem érdemelnének meg ezek az emberek legalább egy oklevelet, Zutyek sporttárs?" Zutyek a kérdésre zordon arcot vágott. „Menjen a nyavalyába — felelte mérgesen —, akinek érem meg oklevél kell, az ne legyen sportoló. Ha meg annyira vágyakozik utána, akkor vegyen magának!"**

**Történt azonban, hogy valami igen nevezetes — bár kis jelentőségű sporteseményt rendeztek Zutyek városában. Két napon át tartott a színvonalasnak éppen nem mondható verseny. Nagy volt a felhajtás! Csupán a tűzoltózenekar hiányzott, más mindenki ott volt. Mikor pedig az utolsó napon az eredményhirdetésre került a sor, majd elállt az emberek szívverése a gyönyörűségtől. Az asztalon hatalmas serleg ragyogott, s mellette csillogtak az érmek és fehérlettek az oklevelek.**

**Mócsinger, a nyúlszívű fiatal, aki eljött az eredményhirdetésre, alig bírta magába fojtani izgalmát.**

**— Béla bácsi! Béla bácsi! — rázogatta edzője kabátujját. — De szép serleg, mennyi érem! Én ennyit még soha nem láttam! Van pénz, Béla bácsi! . . . Van pénz! . . .**

**Béla bácsi lenézett rá:**

**— Van fiam a fenét! Hogy volna?!**

**Nyúlszívű meglepődött:**

**— De Béla bácsi, hogyne volna?! Ha Zutyek így kitett magáért! . . .**

**Béla bácsi kissé türelmetlenül válaszolt:**

**— Nem érted, fiam?! Itt most Zutyek sporttárs földijeiről van szó!**

**B. J.**

# Fejlesszük a tanulók sport-szemléletét tervszerűen (III.)

### IV. ATLÉTIKA

Ahhoz, hogy a tanulók az atlétikai mozgásokban kifejeződő feladatok **lényegét** megismerjék, korántsem elegendők a különböző testgyakorlatok **végrehajtási módjára** vonatkozó ismeretek, amelyek a mozdulatok egymásutániságát világítják meg. A különféle technikai mozzanatok **jelentőségét, összefüggéseit** — a tanulók képzettségének megfelelő szinten — a tanulóknak is mutassuk meg. Az alábbiakban néhány atlétikai mozgáson keresztül nézzük meg, hogy a tanterv előírta technikai elemeket milyen összefüggésben tanítsuk, s a mozgások elsajátításában a tanulók **tudatos** részvételét biztosítsuk.

### TÁVOLUGRÁS

I. osztály: Először is világítsuk meg a tanulók előtt a nekifutás végsebességének az ugrás eredményével való összefüggését. Erre azért van szükség, hogy fokozatosan gyorsuló legyen a nekifutásunk és a teljes sebességet a végén érjük el. A vízszintes sebesség azonban nem elegendő az eredményes ugráshoz, mert, ha ez nem párosul a függőleges emelkedést biztosító felugrással, akkor az ugrás lapos lesz, bármilyen nagy is a sebességünk, hamar földet érünk. (A megértést elősegíti a dobásokra való hivatkozás. Ott jól érzékelhető, hogy a nagyerejű dobás sem hoz jó eredményt, ha ez nem eléggé ívelt.) Világítsuk meg a felugrásban a kar és a láb lendítő szerepét.

A légmunkával kapcsolatban szükséges rávilágítanunk, hogy a felugrás után már semmiféle módon nem tudjuk befolyásolni a repülés távolságát. Azt kizárólag a nekifutás sebessége és a felugrás határozza meg. A repülés alatt csak egyet tehetünk: a talajfogást késleltetjük, tehát a repülést jól kihasználjuk. A repülést akkor használjuk ki jól, ha

a) a lábunkat felhúzzuk guggoló helyzetbe, hogy idő előtt talajt ne érjen;

b) talajelérése előtt előrenyújtjuk lábunkat, hogy minél távolabb fogjunk talajt.

A talajéréssel kapcsolatban rá kell mutatnunk a **versenyszabályokkal való összefüggésre** is. A visszaülést csak így kerülhetjük el. A visszaülés ellen úgy védekezhetünk, hogy

a) közvetlenül a talajfogás előtt törzsünket csípőben előredöntjük,

b) a talajfogás pillanatában megfelelő karlendítéssel segítjük elő az átgördülést.

**II. osztály:** A távolugrásban a nekifutás távolságának a kimérése — tapasztalati alapon — szintén a versenyszabályokkal összefüggésben tanítandó. A **pontos** kimérésre törekvés ugyanis csak abban az összefüggésben kap értelmet, hogy a szabályok érvénytelennek minősítik a „belépéssel" végrehajtott ugrást.

Mutassunk rá a lépéshossz állandósításának a jelentőségére. Ez a gyakori vágtázással érhető el.

**III. osztály:** A nekifutás távolságának növelése a sebességet növeli. Hívjuk fel a tanulók figyelmét ismételten arra, hogy a nekifutás és a felugrás összefüggenek egymással. A nekifutás sebességének növelése csak akkor eredményes, ha a felugrás erőteljessége is növekszik, különben az ugrás lapos lesz és a hosszabb nekifutással szerzett sebességet nem hasznosíthatjuk.

### MAGASUGRÁS

**I. osztály:** A magasugrásban a függőleges emelkedésnek van fontosabb szerepe, a nekifutás távolsága és ereje ezért itt lényegesen kisebb, mint a távolugrásnál. A hangsúly a függőleges emelkedésen van, ezért fokozottabb a szerepe a **lendítésnek,** az erőteljes elrugaszkodásnak.

A **légmunkával** kapcsolatban utaljunk a magasugrás és a távolugrás légmunkájának **alapvető különbségére.** A távolugrásnál a légmunka az eredmény szempontjából a legkedvezőbb talajérést készíti elő — ez a fő feladata —, míg magasugrásnál a talajérés csak másodrangú feladat; a lényeg itt a testnek a **léc felett lehető legkedvezőbb átjuttatása.** A felugrás után a magasugrásnál sincs módunkban, hogy a repülés magasságát befolyásoljuk, csak a léc átugrására van módunk, — a **felugrással szerzett magasságot előnyösen használjuk ki a légmunka révén.** A szerzett magasságot nagyon előnytelenül használjuk ki, ha ülőhelyzetben haladunk át a léc felett (átlépő technika). A guruló technika lényegesen kedvezőbb: a léc feletti **fekvő helyzet** jelentős magasságnyerést tesz lehetővé. (A magasságnyerést — torzítva ugyan —, de jól szemléltethetjük egy kis pálcával, amelyet függőleges helyzetben tartunk a léc fölé. Ha ebben a helyzetben középpontja körül elforgatjuk a pálcát, akkor a pálca és a léc közötti távolságnövekedés nyilvánvalóvá teszi, hogy ugyanazzal az erővel, amellyel ülőhelyzetben jutunk át a léc felett, vízszintes helyzetben nagyobb magasságon is átjuthatunk.)

**II. osztály:** A nekifutás távolságának a növelésével kapcsolatban ugyanazon összefüggést emeljük ki, mint a távolugrásnál, rámutatva azonban arra, hogy a nekifutás erőteljessége nem növelhető tetszés szerint. Az erős nekifutás veszélyezteti a felugrás meredekségét. Ennek kapcsán utaljunk a felugrás erőteljességének a fontosságára, kiemelve a lendítés szerepét.

**III. osztály:** A hasmánt technikára áttérésnél mutassunk rá a lendítésre, valamint a légmunka újszerűségére.

A nyújtott lábbal lendítés a felugrást erőteljesebbé teszi. Ezt a tanulók számára is jól érzékelhetővé tesszük, ha alapállásban térdben hajlított, majd nyújtott lábbal végeznek láblendítéseket.

A hasmánt technika még a guruló technikánál is **jobban oldja meg a feladatot,** amennyiben nem kell az egész testet egyszerre a léc fölé emelni, hanem azt szinte „részletekben" kell átemelnünk. Ezért ugyanolyan erőteljes felugrás esetén **még nagyobb magasság** elérését teszi lehetővé.

A IV. osztály anyaga új technikai mozzanatot nem ír elő.

### SÚLYLÖKÉS

**I. osztály:** Célszerű először tisztázni a tanulókkal a **lökés és a hajítás** fogalmát, rámutatva, hogy a lökésnél a súlygolyó nem kerülhet a váll mögé.

A golyó fogásának tanításakor az ujjtöveken való elhelyezést indokoljuk azzal, hogy csak így lehet biztosítanunk az ujjak kapcsolatát a lökésbe. (Helyes, ha a tanulók megkísérlik tenyérbehelyezett és ujjtövekre helyezett golyóval is a lökést és ezzel érzékelik az utóbbi előnyét).

A továbbiakban a súlylökés technikai elemeit sajátos összefüggéseikben tanítsuk:

1. Mindenekelőtt világítsuk meg a tanulóknak, hogy **minél hosszabb úton gyorsítjuk** a golyót, annál nagyobb sebességet érhetünk el. Ezt tapasztalati úton is érzékeltethetjük a tanulókkal:

a) Alapállásból — a dobás irányával szemben — lökjék a súlygolyót **csupán karnyújtással** és jelöljék meg, hol ért talajt.

b) A következő lépésben forduljanak oldalt a dobás irányába és **törzsfordítással is** segítsék a lökést.

c) Végül álljanak terpeszállásba is és a dobást „lépjék át".

Így tapasztalják, hogy a **gyorsítás útjának a növelése** milyen jelentékenyen befolyásolja **a dobás eredményét.**

2. Ha a tanulóknak a kislabdahajításban rámutatunk arra, hogy legnagyobbat akkor dobhatnak, ha a szer sem túl meredeken, sem túl laposan nem repül, — nem különösebb gond a súlylökésnél is a helyes dobásívre utalni. (Ilyen tapasztalatokra a távolugrásnál is szert tehetnek a tanulók.) Hogy a dobás helyes ívét biztosíthassuk, a dobást indítsuk **hátulról, mélyről** — a jobb láb meghajlításával és a törzs jobbra döntésével, valamint fordításával — **és magasan elől fejezzük be** — térdnyújtással, a törzs felemelésével és fordításával, továbbá karnyújtással. (Kívánatos, hogy a jobbláb hajlításának, valamint a törzsdöntésnek és fordításnak a szervezet úthossza növelésében játszott szerepére is rámutassunk.)

**II. osztály:** A becsúszás tanításakor utaljunk arra, hogy a becsúszás tulajdonképpen előzetes lendületvétel, a tényleges dobás ahhoz kapcsolódik. Kettős összefüggésre szükséges itt rámutatnunk:

a) Ez a lendületvételi mód felel meg legjobban a dobásnak, ha a becsúszást olyan testhelyzetben fejezzük be, amelyből a dobás folyamatosan végezhető.

b) A becsúszás a viszonylag egyenesvonalú szervezetést azzal is biztosítja, hogy így elég mélyen vezethetjük a szert a kidoboállásig. Ezzel a súlygolyó függőleges hullámzását csökkenthetjük.

**III. osztály:** A félháttal felállás elsősorban a gyorsítás útját növeli. Ezt a mozzanatot ezért kell a szabályokkal összefüggésben tanítani. A **dobókör** ugyanis nem teszi lehetővé a becsúszás hosszának a növelését, a gyorsítás útjának a hosszabbítását, tehát azzal érhetjük el, hogy **a körből kihajolunk.** De félháttal felállás a kidoboállásba érkezéskor is előnyös, — a kidobás útját is megnöveli.

**IV. osztály:** A háttal felállást ugyanolyan összefüggésben tanítsuk, mint a félháttal felállást. Itt azonban arra is nagyon szemléletesen rámutathatunk, hogy a háttal felállás és dobásindítás az igen erős **hátizmok erőteljesebb bekapcsolását** is lehetővé teszi a dobásba.

* *

Természetes, hogy nemcsak a felsorolt testgyakorlatokban, hanem más atlétikai mozgásoknál is szükség van arra, hogy a technikai mozzanatokat összefüggéseikbe ágyazva tanítsuk.

Az összefüggésekre mutatással ugyanis a feladat lényegét világítsuk meg és csak így várhatjuk, hogy a tanulók a mozgás lényeges és másodlagos elemeit jól elhatárolják. Érthető lesz számukra, hogy a félháttal vagy háttal felállás nem új változata a súlylökésnek, hanem a súlylökés egyes részfeladatainak **jobb megoldását** szolgálja.

Ha azonban a tanulókkal csak a végrehajtás módját közöljük és nem ágyazzuk az egyes részleteket a maguk összefüggéseibe, az a veszély fenyeget, hogy a tanulók az egyidejű mozdulatokat ugyanazon feladat megoldásával kapcsolják össze. A távolugrás befejező szakaszában például a lábnyújtás és a törzsdöntés megközelítően egyidejűleg végrehajtandó cselekvések. Ha nem világítjuk meg ezeknek a technikai mozdulatoknak a szerepét, nem helyezzük bele összefüggéseikbe, akkor jogosan hiszi a tanuló, hogy mindkettő a minél távolabb történő talajérést segíti elő, ezért a légmunka során törekedik is rá. Ezzel szemben a korai törzsdöntés a test előreforgását növeli. Következménye az egyensúlyvesztés következtében éppen a túlkorai talajérés lesz. Az összefüggések nem ismerete éppen a technika rosszabbodásával járhat. Más esetekben — mint pl. a súlylökésben a háttal indulás — ugyanazon mozdulat kettős megosását is szolgálja.

Az egyes technikai mozzanatoknak összefüggéseiben tása tehát a jobb megé tudatosabb munkát seg A helyes végrehajtás megkövetelése helyett a megmutatása, a tudat munka a tanulók számá érdekesebb: a különféle fe tok megoldásának ők m is részeseivé válhatnak.

**Burka Endre,**
a Pedagógiai Tudom
Intézet munkatá

# A SZOVJET ISKOLAI TESTNEVELÉS FEJLESZTÉSI TERVE

Szovjetunióban tervezetet dolgoztak ki az iskolai tanulók testnevelésének megjavítására. A tervezet öt évre szól s 1961—65 évekre terjed.

A tervezet figyelembe veszi az iskolák fejlődését, a politechnikai képzést, általában a tanulók minél nagyobb tömegének bevonását a rendszeres sportolásba.

Az oktatói munka jobb megszervezése céljából új tanterveket, módszertani könyveket készítenek. Útmutatást dolgoznak ki a testnevelési órák zenei kíséretének bevezetésére (hanglemezek, hangszerek felhasználásával). Javasolják az 1962—63-as tanévtől a testnevelési osztályzatnak az általános iskolai végbizonyítványba, illetve az érettségi bizonyítványba történő bevezetését. Több oktatási és szemléltető eszközt, táblázatokat, filmeket készítenek.

Javasolják az iskolákban kötelező jelleggel bevezetni az óra előtti, az I—IV. osztályokban az óraközi testgyakorlást, az óraközi szünetekben rendezendő játékot, az ünnepnapok közös játékát, kirándulást, versenyeket. Tovább bővítik a nyári szünidei természetjárást, üdülősporttáborozást. Tervezik a gyermekek reggeli és óra előtti testgyakorlatának rádióközvetítését.

A tömegsport érdekében közvállalatonként létre hozzák a „Junoszty" (Ifjúsági) elnevezésű sportegyesületeket. Az iskolai sportköröket úgy erősítik meg, hogy minden nyolcéves iskolát és középiskolát végzett növendék letegye a BGTO—GTO próbákat. Az 5—11 osztályos tanulóknak legalább a felét bevonják a legfontosabb sportágak rendszeres edzésébe. A városi középiskolák valamennyi végzett növendéke, a falusi középiskolák végzett növendékeinek pedig a fele nyer majd sportminősítést.

A fejlesztési terv szerint a társadalmi aktivák számát 3—4-szeresére emelik s az iskolai sportkörök szakosztályainak új tanterveket, új szereket készítenek. Kidolgozásra kerül a tervidőszakra az egységes versenynaptár is.

A sportiskolák hálózatának további bővítését is tervezik. A növekedés mérve 15—20%. A legfontosabb iparvállalatok, sportlétesítmények, óriási szovhozok, sportcsarnokok mellett legalább 50 gyermek-sportiskolát, a mezőgazdasági körzetekben pedig 30—35 sportiskolát állítanak fel.

A tervezet a továbbiakban a sportiskolák szakosítását, a sportiskolák építési költségeinek a tervekbe való felvételét, kézikönyvek, oktatófilmek, módszertani jegyzetek kiadását és a megfelelő oktatói kar továbbképzését írja elő.

A sportiskolák sportszer- és felszerelés ellátását a tervezet szerint köztársasági szinten központosítják.

A dologi-tárgyi feltételek biztosítása céljából fokozottabban ellenőrzik az iskolaépítkezéseket. Gondoskodnak az egyéni felszerelések beszerzésének megkönnyítéséről. Javasolták az illetékeseknek, hogy szállítsák le a gyermek-sportfelszerelések árát. Pályázatot írnak ki a gyermek sportöltözetére és cipőjére, rendeznek gyermek sportfelszerelés- és sportszerkiállítást is.

Külön fejezet foglalkozik a pedagógiai (tanárképző) intézetek testnevelésével. Valamennyi pedagógiai intézetbe bevezetik a kötelező testnevelést, valamint a fakultatív sportképzést: az I—II—III. évfolyamokban kollokviumot, a IV. évfolyamban vizsgát kell belőle tenni. Meg kell követelni a végzett növendékektől a III. o. sportolói minősítést, valamint valamely sportágból a társadalmi instruktori és versenybírói képesítést.

Javaslatot készítenek a testnevelői tanárok nyugdíj-korhatárának leszállítására.

A tudományos kutatómunkát tovább mélyítik, s a tervidőszakban az alábbi kérdéseket dolgozzák ki:

a) az új típusú iskolák testnevelésének tartama, módszere és megszervezése; b) a testnevelés és munkásnevelés kölcsönhatása; c) a gyermekek és serdülőkorúak szervezetének morfológiai sajátosságai és funkcionális lehetőségei; d) terhelési normák; e) tankönyvek, jegyzetek, kézikönyvek készítése.

# Nem könnyű nagyapának lenni

*— Igen, öregem, az élet egyre többet követel...*

*Arról beszélgettünk, hogy manapság a gyerekeknek jóval többet kell tudniok, s így tanulniok is, mint nekünk annakidején.*

*— Nono, nemcsak nekik — sóhajtott öreg barátom. — Nekünk is, akik segítjük őket, a tanulásukat, első próbálkozásaikat...*

*— Remélem, nem írod meg helyettük a házifeladatokat — mozdult meg bennem a pedagógus —, ez nem lenne helyes!*

*— Nem, azt nem teszem. Már csak azért sem, mert félek, hogy úgy járok, mint nem egy szülő, akinek gyermeke ezzel jön haza az iskolából: „Papa, elégtelen dolgozatot írtál!" Nem, barátom, ilyesmit nem teszek. De hallod, éppen elég munka együtt haladni, a feladatokat megbeszélni, a leghelyesebb megoldásokat keresni egy tízéves gyermekkel is!... Megtanulom én is az egészet!... Nehéz, nehéz, de azért megy. Eddig csak a sporttal gyűlt meg a bajom. Emiatt vesztettem el egyszer az önuralmamat...*

*— Nocsak...*

*— Pedig tudod, hogy magam is sokat sportoltam fiatalabb éveimben... de hiába, nagy a haladás ebben is... Egyszer arról meséltem neki, hogy volt egy kétpárevezősünk, s azzal úgy mentünk, hogy rövid szakaszon egy segédmotoros ladikkal is felvettük a versenyt. Tudod mit felelt erre? Hogy gyenge kis motoros lehetett az! Inkább kiszni vagy lepra, mint motoros. Az angol Campbell, az igen, az 400 km-es sebességet ért el a Nagy Sóstón!...*

*— Ez tény...*

*— Mit tehettem: nyeltem egyet. És megtanultam ezt is. ...tás alkalommal arról meséltem neki, hogy édesapjá- egyszer három óra alatt kerékpároztunk le Fehér- ...s nagyon büszkék voltunk erre a teljesítmé- ...re. Szép, szép — válaszolta —, de Schurnak ehhez óra sem kellene!... Igen, igen, mondogattam ...n, s közben kissé mocorgott bennem a méreg, ...z a kérdés: ki az a Schur?*

*— Az NDK világbajnok-kerékpárosa.*

*— Azóta kinyomoztam, köszönöm. Nemrég arról ára- ...tt, hogy már a nők is jobb eredményeket érnek el, ...t nagypapa gyerekkorában a férfiak... Például ...ázs Jolán 184-et ugrik magasba, s ezzel egy-két ...án lefőzhette volna a férfiakat, a 13 éves Ilsa Konrads gyorsabban úszott nemrég 1500-on, mint Arne Borg, a híres svéd úszó 1928-ban, az amszterdami olimpián... No-no, szóltam közbe, azért mi is úsztunk ám annak idején, akár a hal... „A hal?" — ásított az én kis unokám. — „Talán mint egy grönlandi bálna, mert a többi ugyan nagyon gyors az emberhez képest..."*

*— Képzelem, hogy mérgelődtél magadban — jegyeztem meg.*

*— Igen, kezdett feszíteni a méreg. De uralkodtam magamon. Türelem kell a neveléshez, mondogattam magamban, higgadtság; mindent megmagyarázni, a meggyőzés százszor többet ér mindenféle erőszaknál.*

*— Úgy is van.*

*— ... és úgy futottunk, akár a nyúl, folytattam. „A nyúl?" — nyújtózott egyet az én bájos unokám —, azt még a négerek meg az indiánusok is úgy fogták, hogy addig futottak vele, addig hajszolták, amíg csak ki nem fáradt és akkor szépen felszedték a földről... Hünnye, az apád, mérgelődtem; már nagyon tele volt a pohár... Megint nyeltem, s elmeséltem gyerekkori szórakozásainkat, amikoris magunk készítette botokkal átugrottunk két méter magas fakerítést is. Elmondtam, milyen büszkék voltunk ügyességünkre, bátorságunkra... „De nagyapa" — szólalt meg kedves kis unokám, s újból nagyot ásított —, Don Bragg még négy méternél is melegítőben üldögél, csak négy és félnél kezd nekivetkőzni..."*

*— Ekkor rángatózni kezdett a bal vállam. „Mesélj még, nagyapa" — kért a gyerek. Legyűrtem indulatomat, megint leültem, s elmeséltem, hogy Toldi Miklós malomkövet hajigált, akkorákat, hogy más meg sem tudta volna mozdítani... A legártatlanabb arccal szólalt meg a fiú megint. „Tudod, nagyapa, a néger Andersson vagy a szovjet Medvegyev két mázsát úgy felkap, hogy fékeznie kell lendületét, mert különben beszakítaná a súllyal a mennyezetet!..." Ezt már nem bírtam tovább, kirohantam, hogy úgy ne járjak, mint annak idején Makarenko a pofonnal. A gyerek tágranyílt szemekkel bámult utánam. Nem értette a dolgot...*

*Én megértettem öreg barátomat. Meg azt is, hogy azóta valósággal búvja a sportlapokat, tanulmányozza a csúcslistákat.*

*Nem könnyű a mamák, papák nagymamák és nagyapák dolga sem manapság.*

**P. J.**

# Képes módszertan

## (Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában VI.)

### V. osztály

**35—36. óra. Február ...-én 9/5—1—2. óra.**

Utánzó és játékos, valamint az ismert gyakorlatelemekből alkotott határozott formájú gyakorlatok és padgyakorlatok fabottal ülésrend szerinti elhelyezkedésben.

1. **Ügyességi gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: Alapállás az ülőlapon a pad hossztengelyének irányában egyöntetűen balra vagy jobbra fordulva, bot mindkét kézben: átmászás saját maga által két kézzel tartott boton és a bot előreemelése a kiindulóhelyzetbe, a bot elengedése nélkül.

2. **Hasgyakorlat:** Elhelyezkedés 1—2 oszlopbeosztás után 1-esek az írólapon nyújtott ülésben botfogással mellső középtartásban, 2-esek pihenjállásban az ülőlapon:

bal, jobb és páros lábemelés a bot fölé — a pihenő oszlopok tagjai segítsenek, hogy társuk hátra ne guruljon. Ellenkező leg is, szerepcserével.

3. **Egyensúly és ügyességi gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: Alapállás egymással szemben az ülőlapon, a botok keresztbe az elülső és hátsó írólapon a tanulók között: helycsere átlépéssel a botokon egymás kikerülésével a bot érintése nélkül; ue. guggolásból indulva, jobb kézfogással.

4. **Hátgyakorlat:** Elhelyezkedés 1—2-es oszlopbeosztás után 1-esek terpeszhasonfekvés a pad írólapján, bot függőleges helyzetben, fogás az alsó végén, 2-esek terpeszállás az ülőlapon és botfogás a felső végén (lenyomás): mászás a boton felfelé és lefelé; szerep és helycserével is.

5. **Oldalfordító gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: Alapállás az ülőlapon a pad hossztengelyének irányában egyöntetűen 1/8 fordulattal balra vagy jobbra fordulva, bot magastartásban:

1—3. ütem: törzsfordítás háromszor balra;

4. ütem: kiindulóhelyzet; ellenkezőleg is.

6. **Oldalhajlító gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: Térdelés az ülőlapon a pad hossztengelyének irányába egyöntetűen balra vagy jobbra fordulva, bot magastartásban:

1—3. ütem: törzshajlítás 3-szor balra botérintéssel az írólapon;

4. ütem: kiindulóhelyzet; ellenkezőleg is.

7. **Lábgyakorlat:** Kiindulóhelyzet: Guggolás az ülőlapon a pad hossztengelyének irányába egyöntetűen balra vagy jobbra fordulva, a bot a térd között — és fogás combbal: felállás és leguggolás kéztámasz segítségével az elülső és hátsó írólapon; ue. kéztámasz segítsége nélkül is.

### VII. osztály

**33—34. óra. Február ...-én. 9/4—1—2. óra**

Játékos és ismert gyakorlatelemek felhasználásával készített társasgyakorlatok:

1. **Kargyakorlat:** Kiindulóhelyzet: **A** és **B** arcpárban terpeszállás, belső kézzel kézfogás:

karkörzés hátrafelé lassan és gyorsabban; ellenkezőleg is (hátraarc).

2. **Hasgyakorlat:** Kiindulóhelyzet: **A** és **B** egymással szemben zsugorülés, támasz hátul:

1—7. ütem: Lábemelés és 7-szer lábkörzés hajlított térddel, egymás lábának kikerülésével, jobbra kezdve;

8. ütem: kiindulóhelyzet; és ellenkezőleg kezdve a körzést.

3. **Has-, hátgyakorlat:** Kiindulóhelyzet: **A** és **B** egymással szemben; **A** terpeszállás, **B** térdelés kézfogással:

1—3. ütem: **A** törzsdöntés 3-szor előre, **B** törzshajlítás 3-szor hátra;

4. ütem: kiindulóhelyzet; szerepcserével is.

4. **Oldalfordító gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: **A** terpeszállásban törzsdöntés előre, oldalsó középtartás, **B** szemben terpeszállás, fogással **A** bal csuklóján és jobb felkarján:

1—3. ütem: A törzsfordítás háromszor balra (**B** segít);

4. ütem: kiindulóhelyzet; ellenkezőleg és szerepcserével is.

5. **Lábgyakorlat és húzás:** Kiindulóhelyzet: **A** és **B** egymással szemben harántterpeszállás, jobb lábtámasszal és jobb kézfogással:

A bal térdhajlítással és bal kéztámasszal leülés és felállás, **B** segít; ellenkezőleg és szerepcserével.

6. **Oldalfordító gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: A terpesz-hasonfekvés, magastartás — **B** mögötte guggolótámasz, fogás **A** bokáján:

1—2. ütem: **A** törzsemelésben törzsfordítás balra;

3—4. ütem: kiindulóhelyzet; ellenkezőleg és szerepcserével is.

7. **Támaszgyakorlat:** Kiindulóhelyzet: **A** hátsóterpesz-fekvőtámasz, **B** szemben **A** lábán és felemelés:

1—4. ütem: talicskázás hátra;

5—8. ütem: talicskázás előre; szerepcserével is.

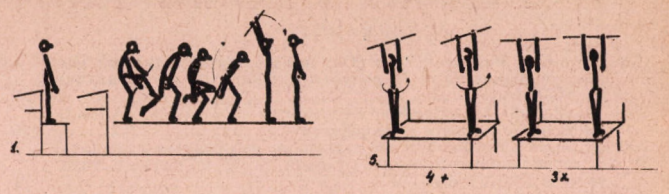
8. **Hátgyakorlat és emelés:** Kiindulóhelyzet: A terpesz-fekvőtámasz, **B** mögötte terpeszállás, fogás **A** combján:

Társ felemelésével **A** törzshajlítással hátra, társ mellsőközéptartásban. Szerepcserével is.

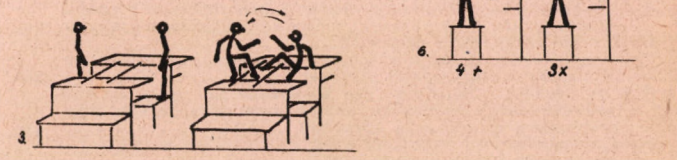
**(Az óravázlatokat lásd a Sport és Tudomány 1958. januári számában.)**

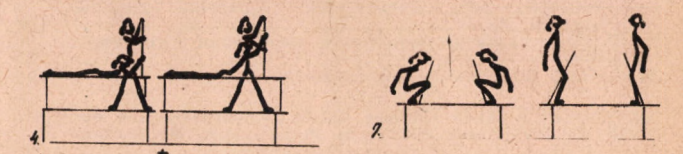
**LÉVAI PÁLNÉ**
**SZIJJ ZOLTÁN**

### V. osztály

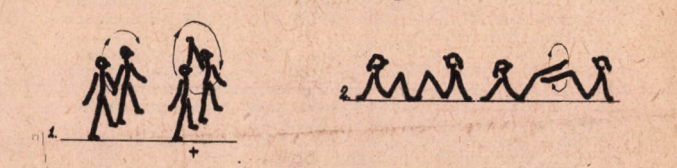


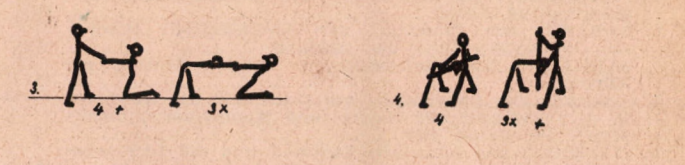






### VII. osztály











# HÍREK

**A budapesti testnevelő tanárok** a Budapesti Pedagógiai Szemináriumon rendezésében világnézeti ankétokon vettek részt. Az általános ankétot a többi nevelővel együtt, a szakmai jellegű ankétokat viszont kerületenként tartották. Ez utóbbin alaposan megbeszélték „A Magyar Szocialista Munkáspárt művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelésben és sportban" című határozatot.

*

**Középiskolákban tanító testnevelő tanáraink figyelmét szeretnénk felhívni arra, hogy a tisztiiskolára jelentkező érettségiző tanulókat testnevelésből kellően készítsék elő a felvételi vizsgákra. Az elmúlt nyáron alkalmunk volt a felvételi vizsgákat megtekinteni. Sajnos — eléggé elszomorító tapasztalatra tettünk szert. A jelentkezők túlnyomó többsége képtelen volt pl. magasnyújtón a kelepfellendülést, vagy korláton a terpeszbukfencet végrehajtani. Láttunk olyan tanulót, aki „horogdobással" dobta el a gránátot. Vizsgáztak a tanulók, de nárok is! A tisztképzésben a testi azonos értékű tantárgy a többi ta gyal. Így a felvételi vizsgákon is vételi vizsga anyaga a tanterv szintjénél valamivel könnyebb, alapvetőbb torna és atlétikai középiskolai testnevelési órako lóknak már el kell sajátítaniok megtanítása a testnevelőknek feladata, de kötelessége is. Hí nevelő a figyelmet az úszásra is. közelebbi felvételin már jobban e tett tanulókat szeretnénk látni!**

# TARTALOM


*Д-р Ф. Хепп:* Работа ТТКИ (Научно-исследовательский Институт Физической Культуры) в 1959 году и его задачи на 1960 год ..... 3
*Д-р Ф. Медери—Я. Палфаи:* Венгерская сборная по футболу на первом месте и правдивость ..... 5
*Д-р И. Биро:* Цветоощущение и дальтон изм (цветная слепота) 7
*Р. Дь.:* Отчет о первой международной сессии по науке в физическом воспитании ..... 8
*М. Элек:* Выводы из ВБ (всемирные первенства) по фехтованию и Рим ..... 9
*Д-р. Дь. Ховорка:* Значение ревматических инфекций в спорте 11
*Д-р И. Барань:* Распределение нашего спорта плавания по возрастным группам и заграничные страны ..... 14
*И. Шаркань:* Подготовка наших гимнастов к Олимпиаде .. 15
*И. Гронек:* Развитие силы и выносливости в тренировке 1959 года сборной по байдарочному спорту и кэну ..... 16
*Д-р В. Грубич:* «Дополнительные солнечные лучи» искусственные солнечные ванны и повышение мощности ..... 81
*Д-р П. Бачалмаши:* Принципиальные и практические вопросы о приведении в спортивную форму на определенное время 20
*П. Й.:* Не легко быть дедушкой ..... 25
Решение совета по делам Венгерского Физического Воспитания и спорта о спортивных школах ..... 26
*Д-р Ф. Миклаш:* Одностороннее воззрение на связь между воспитанием и обучением в школьном физическом воспитании и спортивном обучении ..... 28
*М. Гардош:* Задачи преподавателей физического воспитания по лечебной гимнастике ..... 30
*Е. Бурка:* Развивайте систематически спортивное воззрение учащихся (Ш.) ..... 31
*И. Ш.* План развития физического воспитания в советских школах ..... 32
*Леваи—Сий:* Методика в иллюстрациях ..... 33


Картинка на верхней обложке: Сцена из показательных выступлений по гимнастике Института Физического Воспитания

(Фото: Кепеш Шпорт)

## SOMMAIRE


F. HEPP: Le travail de l'Institut de Recherche Scientifique d'Éducation Physique en 1959 et ses devoirs en 1960 .. 3
F. MEGYERI—J. PÁLFAI: Notre équipe nationale de foot-ball à la première place — et qu'est ce qu'il est en arriére 5
I. BIRÓ: Le sens de coloriste et la dyschromatopsie .. .. 7
GY. R.: Rapport, de nôtre première session scientifique internationale d'éducation physique .. .. .. .. .. .. 8
M. ELEK: Les enseignements des championnats du monde de l'escrime et les Jeux Olympiques .. .. .. .. .. .. 9
GY. HOVORKA: L'importance de l'infection rheumatismale dans les sports .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 11
I. BÁRÁNY: Les groupes d'âge de la natation hongroise et l'étranger .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 14
I. SÁRKÁNY: Les apprêts de nos gymnastes pour l'Olympiade .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 15
I. GRANEK: Le développement de la force et de l'endurance dans l'entrainement de notre sélection de kayak-canoe en 1959 .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 16
V. Grubich: Le bain de lumière artificiel et l'augmentation de la performance .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 18
P. BÁCSALMÁSI: Les questions doctrinales et pratiques du réglage de forme .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 20
I. P.: Ce n'est pas chose facile que d'être un grand-père 25
La décésion du Conseil Hongrois d'Éducation Physique et des Sports concernant des écoles sportives .. .. .. .. 26
F. NIKLAI: L'aspect partial de la connexion de l'instruction formation dans l'enseignement de l'éducation physique et sport scolaire .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 28
M. GÁRDOS: Les devoirs des professeurs d'éducation physique relatifs de la gymnastique corrective .. .. .. .. 30
E. BURKA: On doit développer systematiquement l'aspect sportif des élèves .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 31
I. S.: Le plan de développement d'éducation physique scolaire soviétique .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 32
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Méthodologie illustrée .. .. .. .. .. 33


**Sur le titre-planche: Scène de la fête de gymnastique de collège d'Éducation Physique**

## INHALTSVERZEICHNIS


F. HEPP: Die Arbeit des Wissenschaftlichen Forschungsinstitutes der Körpererziehung im Jahre 1959 und dessen Aufgaben für 1960 .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 3
F. MEGYERI—J. PÁLFAI: Unsere Fussball-Auswahlmannschaft am ersten Platze — und was dahinter steckt 5
I. BIRÓ: Das Farbengefühl und die Farbenvertauschung .. 7
GY. R.: Bericht über unserer ersten internationalen körpererziehungswissenschaftlichen Tagung .. .. .. .. .. .. 8
M. ELEK: Die Belehrungen der Weltmeisterschaften in Fechten und die Olympischen Spiele .. .. .. .. .. .. 9
GY. HOVORKA: Die Bedeutung der rheumatischen Ansteckung im Sport .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 11
I. BÁRÁNY: Die Einteilung der Altersgruppen unseres Schwimmsportes und das Ausland .. .. .. .. .. .. 14
I. SÁRKÁNY: Die Vorbereitungen unserer Turner zur Olympiade .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 15
I. GRANEK: Die Entwicklung der Kraft und der Ausdauer in dem Training der Kayak- und Kanu-Auswahlmannschaft im Jahre 1959 .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 16
V. GRUBICH: Das künstliche Lichtbad und die Leistungssteigerung .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 18
P. BÁCSALMÁSI: Die prinzipiellen und empirischen Fragen der Formtempierung .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 20
J. P.: Es ist nicht leicht Grossvater zu sein .. .. .. .. .. 25
Der Beschluss des Ungarischen Rates der Körpererziehung und des Sportes über den Sportschulen .. .. .. .. .. 26
F. NIKLAI: Die einseitige Ansicht der Zusammenhang der Schulung-Bildung in dem Unterricht der Schulkörpererziehung und des Sportes .. .. .. .. .. .. .. .. .. 28
M. GÁRDOS: Die Aufgaben unserer Turnlehrern betreffend der Heilgymnastik .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 30
E. BURKA: Man soll die Sportansicht der Schüler planmässig entwickeln .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 31
I. S.: Die Entwicklungplan der sowietischen Schulkörpererziehung .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 32
P. LÉVAY — Z. SZIJJ: Illustrierte Methodologie .. .. .. 33


**Am Titelbild: Szene aus dem Schauturnen der Hochschule für Leibesübungen**

## CONTENTS

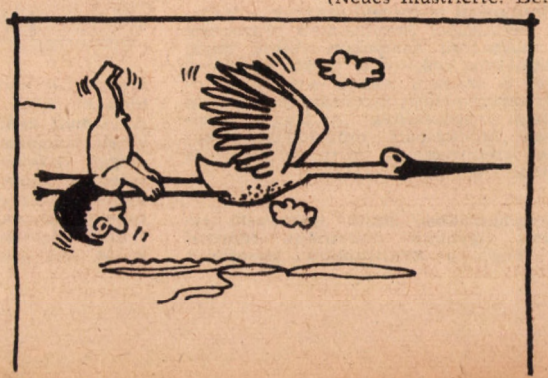

F. HEPP: The work of the Scientific Research Institute of Physical Education in the year 1959, and his 1960-th year's tasks .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 3
F. MEGYERI—J. PÁLFAI: Our national football team on the first place — and what is behind .. .. .. .. .. .. 5
I. BIRÓ: The colour-sensation and the colour-blindness .. 7
GY. R.: Account of the first scientific session in physical education .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 8
M. ELEK: The lessons of the fencing world's championships and the Olympic Games .. .. .. .. .. .. .. .. .. 9
GY. HOVORKA: The importance of the rheumatic infections in the sports .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 11
I. BÁRÁNY: Our swimmers age-groups and the foreign countries .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 14
I. SÁRKÁNY: The olympic preparations of our gymnasts 15
I. GRANEK: The development of strength and stamina during the 1959-th year's training of the kajak-canoe national team .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 16
V. GRUBICH: The artifical flood of light and the raising of performance .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 18
P. BÁCSALMÁSI: The theoretical and practical aspects of „formtiming" .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 20
J. P.: It is far from easy to be a grandfather .. .. .. .. 25
The decision of the Hungarian Council of Physical Education and Sports about the sporting schools .. .. .. .. 26
F. NIKLAI: The unilateral contemplation of the relations between instruction and formation in the instruction in the scholastic physical education and sport .. .. .. .. 28
M. GÁRDOS: The tasks of sports teachers concerning the corrective gymnastics .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 30
E. BURKA: The view of sports among the school-children should be developed systematically .. .. .. .. .. .. .. 31
I. S.: The development plan of the Soviet scholastic physical education .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 32
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Illustrated methodology .. .. .. .. 33


**Frontispiece: Scene from the gimnastic display of the College of Physical Education**

## ...eszkesztői ÜZENETEK

...hasábjain több alka... közöltünk szemelvé... szakfelügyelői jelenté... szemelvények közre... az volt a célunk, ...esztmetszetben tárjuk ...elemény elé iskolai test... ...ünk jó és kevésbé jó ...t. Tanulságul szántuk e szemelvényeket. Volt is neki visszhangja. Különösen azok részéről, akik az „Ezzel szemben..." alcím alatt szerepeltek. Csak az igazságot közöltük a hivatalos jelentések alapján. Ezt a jövőben is megteszszük, mert az iskolai testnevelés ügyét fontosabbnak tartjuk, mint egyesek indokolatlan érzékenységét. Az érzékenység mutatkozzék majd meg az iskolai testnevelés iránti törődésben, gondoskodásban, felelősségérzetben. Ezzel szemben... mi sem emelünk kifogást.

**Jön a tornász-utánpótlás**
(Neues Illustrierte. Berlin)



# OLIMPIA FELÉ

## Squaw Valley készül

A Sierra Nevada versenyre kelt az Alpokkal és a VIII. téli Olimpia megrendezése révén felül akar kerekedni Aribergen, Kitzbühelen, St. Moritzon, Cortinán, meg a többi elismert síparadicsomon az új „sztár" Squaw Valley.

Egy bizonyos, az „indián asszony" figyelemre méltó eséllyel készül erre a vetélkedésre, nem hiába van Hollywood közelében. A filmrendezők fantáziája nyomot hagyott az olimpia létesítményeinek merész tervezésén és hatással van a rendezés nagyvonalúságára is. Squaw Valley csillogni és ragyogni fog, mint egy sok milliós revűfilm, s a játékmester — mondhatnám: a menedzser — nem kisebb személy lesz, mint Walt Disney, a világsikert aratott rajzfilmek alkotója.

Természetesen a főpróba sem maradhat el, ezért február első felében, közvetlenül az olimpiai versenyek előtt, próbaversenyeket rendez a szervező bizottság. Ez a főpróba felér majd egy kis olimpiával, hiszen rajthoz állnak mind a „nagy esélyesek": az osztrák, francia, szovjet, finn, norvég és svéd síelők, nem beszélve a világ legjobb gyorskorcsolyázóiról és jégkorongozó válogatottjairól.

A téli olimpia színhelye tehát hamarosan benépesül, a létesítmények máris készen állnak. A műkorcsolya számok a központban elhelyezett jégarénában kerülnek sorra, de itt vívják a döntő mérkőzéseket a jégkorongozók is. Az úgynevezett „Ovális pálya" jegén lesznek a gyorskorcsolyázó versenyek, a „Keleti jégstadion" pedig a korong előmérkőzések meg az edzések biztosítására szolgál. A Papoose Peak meredek oldalára építették a két ugrósáncot, egy 60 méteresi — ezen bonyolítják le az északi összetett versenyek ugrószámát — és egy 80 méterest a külön ugrószám részvevői számára.

Az alpesi versenyek pályáit a Squaw Peak és a KT 22 hegyek oldalain jelölték ki. A sífutószámok és a biatlon, a Mc Kinney Creek környékén kerülnek sorra. Nehéz, sőt itt-ott veszélyes terep vár mind a lesiklókra, mind pedig a futókra.

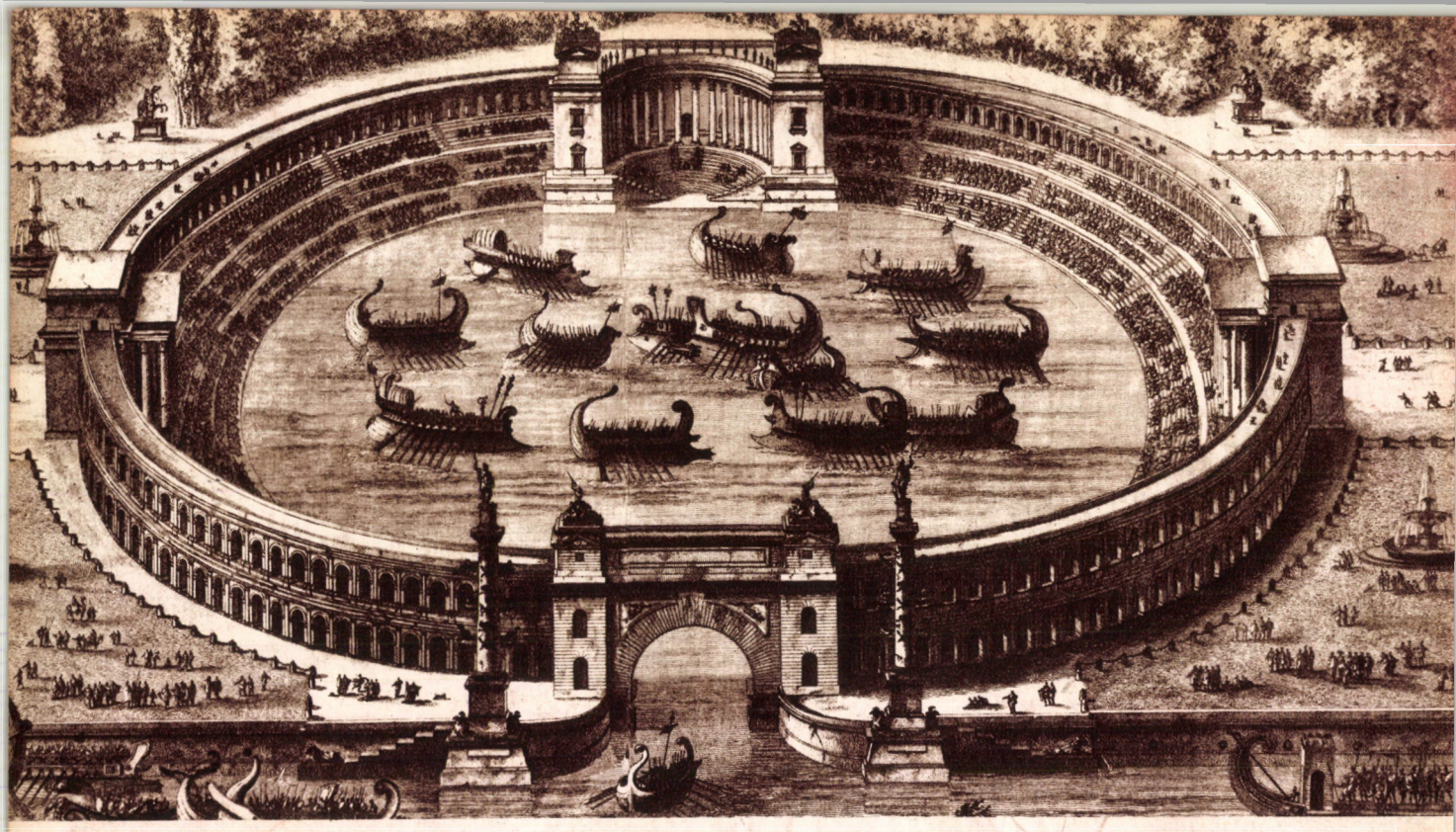
Elismeréssel kell szólni a nagy jelentőségű sportesemény technikai előkészítéséről is. Longines Wittnauer típusú elektronikus berendezéssel mérik majd az időeredményeket. Ez századmásodpercnyi pontossággal szalagra nyomtatva közli az indulók eredményét, már néhány másodperccel a verseny befejezése után. Szakkörökben még nagyobb feltűnést keltett a „RAMAC"-féle pontszámláló. Ez a gép nemcsak összegezi, hanem két nyelven (angol és francia) azonnal közli is az eredményeket.



A római olimpiai falu

## A VIII. TÉLI OLIMPIA MŰSORA

| | | |
|---|---|---|
| **Febr. 18.** | megnyitó ünnepségek | Jégaréna |
| | korongmérkőzések | Keleti Stadion |
| **Febr. 19.** | 30 km-es férfi sífutás | Mc Kinney C. |
| **Febr. 19.** | férfi lesiklás | Squaw Peak |
| | páros műkorcsolyázás | Jégaréna |
| | jégkorong mérkőzések | Keleti Stadion |
| **Febr. 20.** | női műkorcsolya kötelező sz. | Jégaréna |
| | női 10 km-es sífutás | Mc Kinney C. |
| | női lesiklás | KT. 22. |
| | női 500 m gyorskorcsolya | Ovális p. |
| | jégkorong mérkőzések | Keleti Stadion |
| **Febr. 21.** | női műkorcsolya kötelező sz. | Jégaréna |
| | biatlon | Mc Knieny C. |
| | férfi óriás műlesiklás | Squaw Peak |
| | női 1500 m gyorskorcsolya | Ovális p. |
| | északi összetett ugró száma | Papoose Peak |
| | jégkorong mérkőzések | Keleti Stadion |
| **Febr. 22.** | női műkorcsolya kötelező sz. | Jégaréna |
| | északi összetett futó száma | Mc Kinney C. |
| | női 1000 m gyorskorcsolya | Ovális p. |
| | jégkorong mérkőzések | Keleti Stadion |
| **Febr. 23.** | férfi 15 km-es síkfutás | Mc Kinney C. |
| | női óriás műlesiklás | Papoose Peak |
| | női 3000 m gyorskorcsolya | Ovális p. |
| | női műkorcsolya szabadonvál. | Jégaréna |
| | jégkorong mérkőzések | Keleti Stadion |
| **Febr. 24.** | férfi műkorcsolya kötelező | Jégaréna |
| | férfi műlesiklás | KT. 22. |
| | férfi 500 m gyorskorcsolya | Ovális p. |
| | jégkorong mérkőzések | Keleti Stadion |
| **Febr. 25.** | férfi műkorcsolya kötelező | Jégaréna |
| | férfi 4×10 km sífutó váltó | Mc Kinney C. |
| | férfi 5000 m gyorskorcsolya | Ovális p. |
| | jégkorong mérkőzések | Jégaréna |
| **Febr. 26.** | női 3×5 km-es sífutó váltó | Mc Kinney |
| | női műlesiklás | Papoose P |
| | férfi 1500 m gyorskorcsolya | Ovális p. |
| | férfi műkorcsolya szabadonvál. | Jégaréna |
| | jégkorong mérkőzések | Keleti S |
| **Febr. 27.** | férfi 50 km-es sífutás | Mc Kinn |
| | férfi 10 000 m gyorskorcsolya | Ovális p. |
| | jégkorong mérkőzések | Keleti p. Jég |
| **Febr. 28.** | síugrás | Papoose Peak |
| | műkorcsolya bemutató | Jégaréna |
| | záróünepség | Jégaréna |



**Különös sportjáték: tengeri ütközet. Az egykori rézkarcon ábrázolt épület a Campus Martiuson, a Tiberis partján épült Domitianus császár uralkodása alatt (i. sz. 81—96). Ünnepi alkalmakkor a rómaiak bevezették az amfiteátrum játékterére a folyó vízét és így rendezték meg hajó-játékaikat, versenyek és harci küzdelmek alakjában**

# A sport a történelemben és a művészetben

A Olasz Olimpiai Bizottság, a CONI kezdeményezésére a római olimpia alkalmából gazdag sporttörténelmi és művészeti dokumentációs kiállítást rendeznek.

A kiállítás két főcsoportra oszlik. Az egyik bemutatja a földközi-tengeri országok ókori sportéletét. A másik főcsoport megismertet Itália földjének sportrendezvényeivel a középkortól napjainkig.

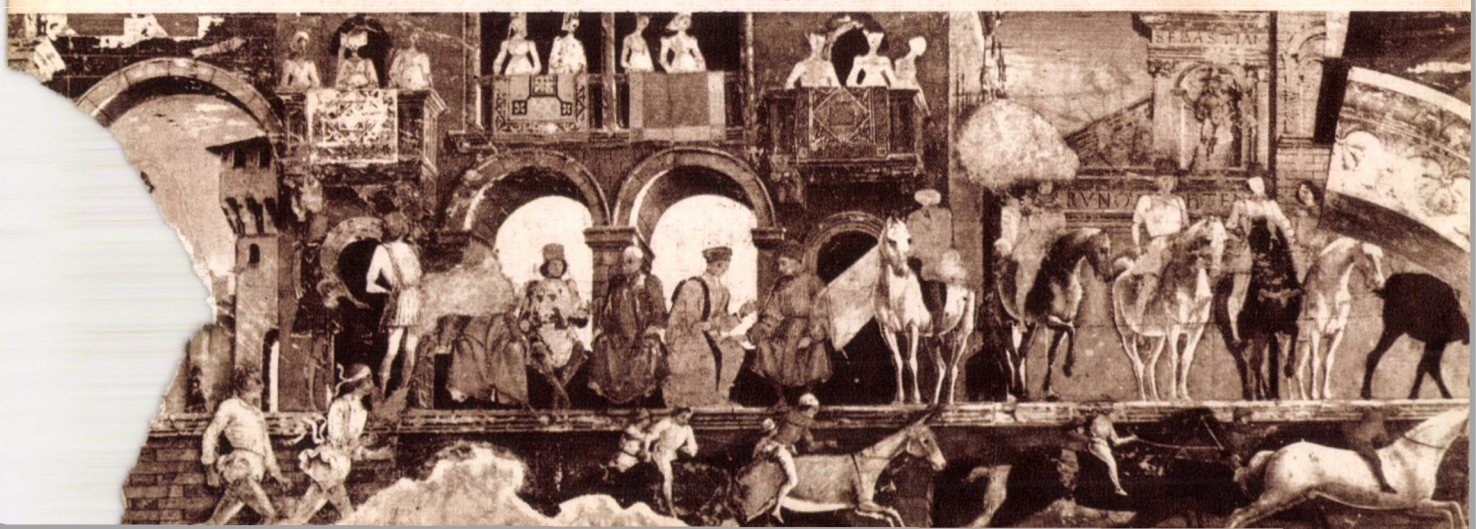
A kiállítás központi helyisége a Tudományok Palotája.

Minthogy az itáliai sportélet ősrégi múltra tekinthet vissza, a legtöbb mai sportág ősi formáját, többezer esztendős fejlődését és a 19. században kialakult formáját láthatják majd a látogatók a római kiállításon. A műalkotásoknak ez a tömege azt is bizonyítani hivatott, hogy minden kor művészeit mennyire megihlette a sport és testnevelés. Az atlétában a tökéletes ember példaképét látták, s a mesterművek tömegét ihlették a mindenkori sportemberek és sportmozgások. Különösen érdekessé teszi a kiállítást, hogy az egyes sportágak és versenyszámok mozdulatainak sorrendjében, a technikai kivitelben bekövetkezett változásokat, fejlődéseket nyomon követheti a figyelmes szemlélő. Egyben pedig a művészek kifejező erejének, szemléletének korok szerinti változása is kidomborodik.

A kiállításnak mintegy 31 osztálya lesz. A közelmúltban történt döntés szerint Magyarország is részt vesz sportdokumentációs anyagával a kiállításon. Az olasz jelentések szerint a kiállítási terület eléri a 7000 négyzetmétert.

(T.)

**A ferrarai Schifanoia palotában látható ez a XV. századbeli falfestmény, amely korabeli sportjátékokat ábrázol**



# SPORT ÉS TUDOMÁNY



*Ez a kitüntetés jut a magyar olimpiai jelvényszerző versenyek sikeres részvevőinek*

A tudományos kutatás és a gyakorlat

A formaidőzítés kérdése

Izomerőfejlesztés úszósportokban

A világrangsorok kérdése sportjátékokban

IV. ÉVFOLYAM
3
SZÁM

BUDAPEST, 1960 MÁRCIUS HÓ

FO

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 MÁRCIUS ★ 3. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


HEPP FERENC DR.: Tudományos kutatómunkánk és a gyakorlat ... 65
DOBÓ FERENC DR.: A matematika segítsége távolugráshoz ... 67
MATUSEK BÉLÁNÉ DR.: Fajsúlymérés a sportban ... 68
PETIKE LAJOS: Hozzászólás a formaidőzítés kérdéséhez ... 69
G. ASZEJEV: Kövérség, soványság, versenysúly ... 71
Világhíradó ... 72
RALF TOXXEN: A Vénusz és más sporteldorádók ... 73
VARGA GYULA: A VIT-jelvényszerzőtől az olimpiai jelvényszerzőig ... 74
PAPP-GAZSI IMRE: Sportvezetőképzés Borsod megyében ... 76
NIKLAI FERENC DR.: Az oktatás és nevelés kapcsolatának egyoldalú szemlélete a testnevelésben ... 78
EDZŐK OLDALA ... 80
BÁRÁNY ISTVÁN DR.: Izomerő fejlesztés úszásban és vízilabdázásban ... 80
V. FARFELL: A gyorsaság és fejlesztése ... 81
ANTAL ZOLTÁN: Új értékelési módszer sportjáték-világrangsorok készítésére ... 82
ÁLDOR TIBOR DR. és BARTÓK ANDRÁS DR.: A sportolók fehérjeszükségletéről ... 84
ABÁD JÓZSEF DR.: A sportminősítés és a fejlődés ... 85
OLVASÓINK ÍRÁSAIBÓL ... 85
AMBRUS LÁSZLÓ: Néhány szó a Testnevelési Főiskola könyvtáráról ... 86
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? ... 86
ISKOLAI TESNEVELÉS ... 87
KOVÁCS ILONA: A testnevelés szerepe a személyiség kialakításában ... 87
BURKA ENDRE: Fejlesszük tanulóink sportszemléletét tervszerűen ... 89
SÓS ISTVÁN: Az iskolai úszásoktatás történetéből ... 90
LÉVAY PÁLNÉ—SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan ... 91
GÁRDOS MAGDA: Kíméletre szoruló tanulók testnevelési órái ... 92
Hírek. Közlemények. Rendeletek. Keresztrejtvény


**Boriték oldalainkon:** Az olimpiai jelvényszerző emblémája CSANÁDI ÁRPÁD: Olimpiásaink szakmai felkészülése. — KERTÉSZ DÁNIEL: Mit fejez ki egy sportszobor (Petri Lajos kiállítása)

## A sportszövetségek lapjaiból

**Atlétikai Híradó.** (III. évf. 12. sz.) A budapesti szövetség munkájáról nyilatkozik Szabó István elnök. — Beszélgetés Galambos József többszörös marathoni futóbajnokkal (Szabó Lajos). — Hozzászólások az 1959. évi versenyrendszerhez.

**Ökölvívás.** (IV. évf. 9—10. sz.) Az 1959. évi I. oszt. CSB nyomában (Dobránszky István). — A CSB a grafikonok tükrében (Holecska Tibor). — A válogatott keret 1960. évi alapozása (Énekes Árpád). — A „technikai minimum" vizsga bevezetése. — A közönség nevelése (Takács Béla).

**Labdarúgás.** (1960. I.) Nagyot léptünk előre (Pásztor Lajos). — Európa öt legjobb labdarúgója (Hoffer József) — Az angol labdarúgás válságáról. — Szakmai érdekességek a világsajtóban. — Próbamérkőzések a formábahozó időszakban (Zalka András).

**Magyar Torna.** (III. évf. 12. sz.) Az 1959. évi lengyel mesterfokú akrobatikus gúlabajnokságról (Dr. Szekeres László). — A Magyarország—Csehszlovákia nemzetközi ifjúsági női tornaverseny értékelése (Dr. Kovács Lászlóné). — Versenyeredmények.

**...asztalitenisz.** (II. évf. 10/B sz.) ... és árny" az 1959/60-as ... év első felében (Vár... László). — Miként fest ... 1959. évi asztali... ge? (Fodor István ... a „Skandináv ...jnokság" (Juhos

## A TTT életéből

### Tudományos kutatócsoportok alakulnak országszerte

Az ország különböző városában egymásután alakulnak meg a tudományos kutatócsoportok, hogy megfigyeléseikkel, vizsgálataikkal segítsék a testnevelés, a sport gyakorlatát.

**Pécsett** az év első napjaiban a különböző csoportok már meg is kezdték a munkát (az orvostudományi egyetem élettani intézetében, az OTSI rendelőintézetében, a pedagógiai főiskolán, a Széchenyi gimnáziumban).

**Miskolcon** februárban kezdte meg működését az ottani kutatócsoport. Egyelőre azonban nincs elegendő és megfelelő műszerük.

További feladat: a szegedi és a debreceni kutató csoport megszervezése. Szegeden a Tudomány Egyetem már felajánlott műszereket kutatási célokra.

### Megindult az időszerű kérdések szakelőadásainak sorozata

A TTT a testnevelés és sport időszerű kérdéseiről egy-egy sportág szakembereinek bevonásával a fővárosban, egyes megyék szakértőinek közreműködésével pedig a megyeszékhelyeken tart előadássorozatot. Az első előadásra január 25-én Miskolcon került sor. Nyolcvan szakember — elsősorban edző és testnevelési tanár jelenlétében — dr. Áldor Tibor a sportolók táplálkozásáról, dr. Bárány István pedig a formaidőzítésről tartott előadást. A miskolci és borsodi szakemberek is felszóltak. A jól sikerült előadás nyomán a miskolci városi és Borsod megyei TST-k elhatározták, hogy negyedévenként tartanak hasonló előadásokat.

Legközelebb Budapesten az atlétika, torna, úszás és labdarúgás szakembereinek részvételével, Pécsett és Szegeden pedig a város és a környező megyék szakértőinek közreműködésével tart a TTT előadásokat.

**Játékvezető.** (II. évf. 1. sz.) Az ország összes játékvezetőit és ellenőreit mozgósítjuk a téli továbbképzésre. — Mérlegen a játékvezetők és ellenőrök 1959. évi működése.

**Kézilabda.** (IV. évf. 10—11.) Az MTST IV. ülésének jelentősége (Madarász István). — Az új fegyelmi szabályzat (Dr. Jancsó István). — Postás lányok Franciaországban (Méray Ferenc). — Az FTC portyájának tapasztalatai (Kostyál Miklós).

**Kerékpár Sport.** (1959. 12. sz.) A lap kivonatot közöl a kerékpársport történetéből, amelyből azt is megtudjuk, hogy a sporthivatalok már 1825-ben ellátták küldönceiket járógépekkel, amelyek az akkori közlekedést figyelembe véve igen jól beváltak.

**Vívó Híradó.** (1959. 12. sz.) „Újszerű a kardvívók edzési módszerében" címmel közli a lap Tysler D. A.-nak a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kulturii c. szovjet sportfolyóiratban megjelent tanulmányának fordítását. A tanulmányt Tiboldi Tibor fordította. „A vívás lélektani problémái" címmel pedig Ozsváth Ferenc testnevelő tanár vívó szakoktató kezd érdekes cikksorozatot.

### KÖSZÖNET AZ OLVASÓNAK!

Olvasóink eddig is segítették munkánkat észrevételeik, ötleteik, kívánságaik megírásával. Most azonban, amikor kérdőíveken kereszttül fordultunk hozzájuk, minden eddigit messze felülmúló segítőkészséggel töltötték ki a lapokat, írták rá bíráló és elismerő soraikat s közölték esetleges kívánságaikat.

A beérkezett lapokat gondosan áttanulmányoztuk, rendszereztük, s a belőlük fakadó tapasztalatokat leszűrtük. További munkánkban nagy segítséget adnak majd olvasóink bíráló megjegyzései, valamint felvetett problémáik és hozzánk intézett kéréseik. Köszönjük a segítséget olvasóinknak.

**A Sport és Tudomány szerkesztősége**


...adó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: ... Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta ...Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.10327— Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

SPORT ÉS TUDOMÁNY 1960 ★ 3

# Tudományos kutatómunkánk és a gyakorlat

*Írta: HEPP FERENC dr., a TTKI igazgatója, a TTT elnökségének tagja*

A társadalom gazdasági és kulturális fejlődése és a széles és alapos tudományos kutatás szorosan összefügg. A testnevelés és a sport is eljutott a fejlődésnek arra a fokára, hogy további tervszerű haladása érdekében igénybe kell vennie a tudomány segítségét.

Nem is olyan rég sokan még mosolyogtak azon, hogy mit akarunk a testnevelés és a sport területén kutatni? Szükség van-e itt egyáltalán tudományos kutatómunkára? A gyakorlati szakemberek jó része azt vallotta, hogy nincs szükség semmiféle tudományoskodásra, hanem „meg kell tanulni a labdával bánni", „a gyakorlat teszi a mestert" stb.

Az utóbbi néhány év alatt a helyzet megfordult. Ma már a gyakorlati szakemberek követelik a tudományos segítséget. Kétséges azonban, hogy ezek a törekvő és lelkes gyakorlati szakemberek tisztában vannak-e a tudományos kutatómunka sajátosságával, lehetőségeivel és feltételeivel. Elvileg helytálló, hogy a tudománynak a való életet, a gyakorlatot kell szolgálnia és előre vinnie. A fő kérdés azonban, hogy ezt a célkitűzést a jelenlegi helyzetben és körülmények között hogyan, miképpen tudjuk megvalósítani.

Hogy erre a kérdésre feleletet adhassunk, részletesebben meg kell vizsgálnunk a hazai testnevelési tudományos kutatómunka elméleti és gyakorlati vonatkozásait.

Hazánkban az operatív testnevelési tudományos kutatómunka megindítása a külföldhöz — elsősorban a Szovjetunióhoz és a baráti országokhoz viszonyítva — jelentősen elmaradt. Az említett országokban már több éve, sőt évtizede működnek testnevelési tudományos szervezetek, kutatóintézetek, nálunk pedig ezek szervezeti létrehozása csak részletekben és viszonylag későn történt meg az OTSI Kutató Laboratóriumának 1950-ben, a TTT-nek 1955-ben, majd a TTKI-nak 1959-ben történő megalapításával. A fenti szerveken kívül a TF-en folyt bizonyos kutatómunka, de a főfeladat itt elsősorban a nevelőképző-munka volt és maradt. E szervek eddigi tudományos munkájának eredményei különféle tudományos és módszertani közlemények — könyvek, szakcikkek — formájában jelentek meg. Ezeket a munkákat döntően az jellemzi, hogy bizonyos kiragadott, többé-kevésbé részletproblémákat dolgoznak fel, főleg történeti, statisztikai adatgyűjtő, illetve empirikus megfigyelő módszer segítségével. A sportorvosi kutatásokat kivéve alig találkozunk modern műszereket alkalmazó kísérleti kutatómunkával. E munkák hiányossága volt még az, hogy feldolgozási és közlési módjukban nem alkalmazkodtak megfelelően a gyakorlati szemlélethez. A döntő hiányosság azonban az volt, hogy nem történt meg az egységes kiindulási szint megteremtése, átfogó perspektivikus helyzet és szükséglet felmérő munka alapján.

Ahhoz, hogy az operatív hazai testnevelési tudományos kutatómunkát a jelenlegi helyzetben a legeredményesebben továbbfejlesszük, e feladatot meg kell oldanunk, igyekezvén eközben a felmerülő reális gyakorlati igényeket kielégíteni.

Az első teendő itt módszertanilag azoknak a tudományos eredményeknek a feldolgozása, amelyeket a Szovjetunió, a baráti államok s részben a nyugati országok testnevelési tudományos szervezetei, intézetei, illetve szakemberei alkottak. Emellett fel kell dolgozni a rokon tudományágaktól átvehető tetemes ismeretanyagot is. Mindezek nélkül esetleg olyan kérdéseket vizsgálnánk, amelyeket mások már megoldottak.

Az eddigi tudományos eredmények és ismeretek elemző és értékelő feldolgozásával összefüggésben vizsgálnunk kell a testnevelés és sport gyakorlati munkáját is: vajon mennyire érvényesülnek benne az eddigi tudományos eredmények, mik a leglényegesebb kérdések, melyekre a fejlődés érdekében választ kell adni. E kettős munka alapján teremthetjük csak meg a hazai tudományos kutatómunka kiindulási szintjét. Ezt a kétféle munkát, természetesen, nem egymástól elkülönítve, hanem szoros kapcsolatban kell elvégezni. Amikor tehát feldolgozzuk az eddigi tudományos eredményeket és ismereteket, nem várjuk meg a munka teljes befejezését, hanem az eddig feldolgozott anyagot menet közben, részletekben adjuk át a gyakorlatnak. Ezt a célt szolgálják azok a szakirodalmi közlemények, melyek a múltban a „Testneveléstudomány"-ban, újabban pedig a „Sport és Tudomány"-ban megjelentek.

Akad olyan gyakorlati szakember, aki igénnyel lép fel tudományos szervezeteinkkel szemben, de nem ismeri ezek eddig feldolgozott és közzétett anyagát. Sokan hangoztatják, hogy tudományos szerveink nem szolgálják eléggé a gyakorlatot. Jogos-e ez a kritika, megfelel-e a valóságnak?

Nézzük meg először a tudományos kutatómunka sajátosságait, s kapcsoljuk össze gyakorlati szakembereink szemléletével és tevékenységével.

Tudományos eredmények eléréséhez igen hosszadalmas, türelmes és körültekintő munka szükséges. Az eredmények meggyorsítása érdekében folytatott mindennemű kapkodás vagy felületesség ellentétes a tudományos kutatás sajátos lényegével. Egy tény megállapításához gyakran hónapok vagy évek munkája szükséges és az eredmény esetleg egy-két mondatban rögzíthető. Tudományos megállapításhoz az eddig megjelent szakirodalom alapos tanulmányozása is szükséges. Sokszor száz, ezer vagy tízezer vizsgálatot, kísérletet kell elvégezni az eredmény, illetve a megállapítás valódiságának, hitelességének érdekében. Testnevelés-tudományunk eddigi vizsgálatai általában nem eléggé megalapozottak, hitelességük sem százszázalékos. Gyakorlati szakembereink ugyan munkájukhoz türelmetlenül várják a segítséget, szeretnének minél jobb eredményeket elérni, viszont a tudományos kutatóknak, akik ismerik a tudományos kutatás lényegét és fe
szintén nagy a felelőss
helyes-e engedni gyakor
bereink türelmetlenségének s
gyorsítani a munkát az eredmények

valódiságának és hitelességének rovására? Nem, ez nem helyes. Ezt gyakorlati szakembereink is belátják.

Persze ez nem jelenti azt, hogy a munka befejezéséig várnánk. Már a munka menete alatt időről időre részletközlemények formájában közreadjuk az eddig végzett munka egyes eredményeit, hogy azok minél gyorsabban a gyakorlat rendelkezésére állhassanak.

Hazánkban a sporteredmények szintje messze megelőzte az elméleti felkészülést. Érthető, hogy a magas színvonalú gyakorlat magas követelményeket támaszt a tudományos munkával szemben. A testnevelés-tudomány azonban nálunk nem tartott lépést a korral. Az elmaradás pótolása sürgős, bár máról holnapra igen nehéz.

Tudományos eredmények létrehozásához nemcsak idő, hanem a kor tudományos eredményeinek és a napi gyakorlati igényeknek ismerete, képzett kutató káderek, valamint megfelelő vizsgálati és kísérleti felszerelések, műszerek is szükségesek.

Az eddigi tudományos eredmények számbavételét és a gyakorlati igények elemző vizsgálatát az egyes szakterületeken megkezdtük. Gyakorlatilag ez az egyes szakterületek problémakörének kidolgozásában jelentkezik, azaz annak megállapításában: mire van a gyakorlatnak elsősorban szüksége? A testnevelés és sport három fő szakterületén, a tömegsportban, az iskolai testnevelésben és az edzés-módszertanban folyik ez a munka. Az előző kettőben már jelentősen előre haladt, az utóbbiban csak most indult meg. A tömegsport problematikájának kidolgozásában segítséget adott a legutóbb lezajlott országos vita is, — ebben gyakorlati szakemberek is részt vettek. Az iskolai testnevelés problematikájának kidolgozásában nem volt ilyen országos vita, ebben a TTT. szakbizottságának gyakorlati szakemberei révén érvényesültek a gyakorlat szempontjai.

A tudományos kutatómunka első szakaszában tehát az elmélet és gyakorlat kapcsolata megvolt. (Egyébként sincs olyan gyakorlati szakember, akinek ne lenne valamiféle elméleti elgondolása.)

De vajon honnan is meríthetné a tudományos kutatómunka a témáit, ha nem a valóságból, azaz a gyakorlati életből? Ami félreértés van, az abból adódik, hogy sok gyakorlati szakember tudományos intézményeinktől sajátos gyakorlati részletproblémái megoldását várja. Ha tudományos szervezeteink és intézményeink a gyakorlati szakemberek ezernyi részletproblémájának vizsgálatával foglalkoznának, akkor kielégíthetnének ugyan néhány egyéni igényt, de figyelmen kívül hagynák a többit. Vajon az egyes szakterületeken, egyes sportágakban dolgozó szakemberek egyéni igényeinek kielégítése — még ha ez lehetséges volna is — az az út, amely leghatásosabban, legeredményesebben szolgálja a fejlődést?

Vegyünk egy példát.

Tudományos szerveinknek nincs módjukban olyan apró részletkérdéssel foglalkozniok, mint — mondjuk — a 11-es rúgás technikája. Viszont igenis foglalkozniok kell a mozgásérzékelés tökéletesítésének módjával, a rúgómozdulat biomechanikájával, hiszen alapvetően ez szabja meg az említett mozgásfeladatot. A tudományos szervek kidolgozta átfogó mozgásérzékelési és biomechanikai megállapítások alapján a labdarúgó edző feladata, hogy figyelembe véve a 11-est rúgó játékos egyéni képességeit és sajátosságait, a megfelelő technikára játékosait megtanítsa.

A gazdaságosság elve is azt kívánja, hogy az átfogó tudományos megállapításokat éppen úgy alkalmazhassa a többi sportjáték, mint a labdarúgás edzője.

Felmerül az a kérdés is, vajon az egyes szakterületek részfeladataival foglalkozó oktatók és szervezők teljesen át tudják-e tekinteni munkaterületüket, meg tudják-e tudományos hitelességgel állapítani a kutatási kulcsproblémákat és témákat? Az eddigi tapasztalat — kevés kivételtől eltekintve — nem ezt mutatja.

Igenis figyelembe kell tehát vennünk ezeket az igényeket, de úgy, hogy szintetikus elemzéssel megállapíthassuk azokat az átfogó kérdéseket, amelyeknek kidolgozása legeredményesebben segíti a fejlődést.

Ezeket az átfogó jellegű tudományos megállapításokat, eredményeket a gyakorlati szakemberek átveszik és munkájuk részletfeladatai megoldásánál alkalmazzák — sajátos helyzetüknek és céljuknak megfelelően.

Vizsgáljuk még meg, hogy a tudományos intézmények és szervezetek kidolgozott eredményeit milképpen valósítják meg a gyakorlatban, azaz: hol végződik a tudományos szervek munkája és hol kezdődik a gyakorlati szakemberek?

A tudományos szervek a gyakorlati szakemberek közreműködésével és a valós lehetőségek felmérésével megállapítják a kidolgozandó kérdéseket, kutatásaikkal, vizsgálataikkal megkeresik a válaszokat, megoldásokat és ezeket szakirodalomként közzé teszik, a gyakorlat rendelkezésére bocsátják. Lényeges, persze, hogy a tudományos eredmények közkinccsé tétele olyan formában történjék, hogy a gyakorlati szakemberek azt meg is értsék és munkájukban alkalmazni is tudják. A különben értékes sportorvosi kutatásaink feldolgozása például eddig többnyire olyan volt, hogy csak szakképzett orvosok értették meg. Véleményem szerint mindenféle tudományos eredményt magyarázzunk meg közérthetően, azaz tegyük a gyakorlat számára hozzáférhetővé. Persze, mit sem ér a tudományos eredmények közérthető ismertetése, ha gyakorlati szakembereink nem vesznek tudomást róla. Legutóbbi közvéleménykutatásaink során azt tapasztaltuk, hogy edzőink többsége nem olvassa a Sport és Tudományt, pedig ebben a folyóiratban a legújabb tudományos eredményeket népszerűen ismertetjük.

Gyakorlati szakembereink ma már felismerik ugyan a tudományos kutatómunka gyakorlati fontosságát, de kevesen sajátítják el a kínálkozó tudományos ismeretanyagot. Különösen visszariadnak, ha ez esetleg hosszabb időt igényel és kisebb-nagyobb elméleti munkával, elmélyedéssel jár. A lényeg pedig éppen az, hogy a tudományos ismeretanyagot a gyakorlati szakemberek elsajátítsák, hiszen gyakorlatban csakis ők alkalmazhatják.

A jelenlegi helyzetben számolnunk kell még a tudományos kutatómunka már említett további két fontos feltételével: a szakképzett tudományos káderek, illetve a megfelelő felszerelések és műszerek problémáival. Hazánkban képzett testnevelési kutatók még nincsenek. Az erre a munkára vállalkozóknak nincsen kutatói tapasztalatuk. Nagy előnyük viszont hivatásérzetük és felelősségtudatuk. Ismerik a gyakorlat problémáit, hiszen itt vagy ott maguk is gyakorlati szakemberekként dolgoztak. Sajnos, sem a TTT-nek, sem a TTKI-nak, sem a TF-nek nincsenek még meg a kutatómunkájukhoz szükséges vizsgálati, kísérleti felszerelések és műszerek. Az alapvető felszerelés- és műszer-állomány kialakítása lényegében csak most indult meg.

Mindezeket vegyük figyelembe, amikor vezetőink és gyakorlati szakembereink azzal a legmagasabb igénnyel lépnek fel, hogy fiatal tudományos szervezeteink azonnal szolgáltassanak gyakorlatban alkalmazható eredményeket. Ez az igény kétségtelenül helyes. Törekszünk is ennek kielégítésére, s amint lehetséges, szolgáltatjuk is ezeket az eredményeket.

A testnevelési tudományos munka területén határozott fejlődés van. Az utóbbi évek során létrejöttek az irányító és operatív testnevelési tudományos szervek és intézmények. Ahhoz azonban, hogy testnevelési és sportmozgalmunk fejlődésében kellően érvényesüljön a tudományos megalapozottság elve, szükséges, hogy a követelményekkel arányban biztosítsuk a tudományos kutatómunka feltételeit s kétirányú, szerves kapcsolatot alakítsunk ki tudományos kutatók, vezetők és gyakorlati szakemberek között.

A jövő biztató. A TTT, OTSI, TF és a TTKI közelmúltban megerősített elvi egységére s együttműködésére építve egyre eredményesebben oldják majd meg a szocialista testnevelési és sportmozgalom fejlődésében a rájuk háruló feladatokat.

# A matematika segítsége a távolugráshoz

Az atlétika különböző ágaiban az eredmények nagyságát különféle mozgástényezők határozzák meg; a távolugrás eredményét például a nekifutás és az elrugaszkodás (elugrás) sebessége.

Egy kiemelkedő tudású távolugrónak tehát kiváló vágtázónak is és kiváló magasugrónak is kell lennie? A gyakorlat erre azt válaszolja, hogy — nem.

A két mozgástényezőt nem szabad egymástól elválasztanunk, hanem dialektikus egységben kell néznünk, mivel azok hatásukban nem elszigeteltek. Nézzük meg az ugrás távolságának létrehozásában betöltött szerepüket.

Matematikai és fizikai meggondolások segítségével levezethető, hogy az ugrás távolságát megközelítően az

$$s = \frac{CV}{5} + \frac{V^2}{20}$$

képlet segítségével számíthatjuk ki.

(A képletben C a nekifutás, V pedig az elrugaszkodás sebességét jelenti.)

A fenti képletből már csekély matematikai érzékkel is megállapítható, hogy C-nek és V-nek a szerepe nem egyenrangú. Amíg a nekifutás sebessége (C) csak az egyik tagban szerepel, s ott is csak az első hatványon, addig az elrugaszkodás sebességének (V) nagysága mindkét tagot befolyásolja, sőt a második hatványon, ami azt jelenti, hogy a V növelésével az ugrás „s" távolsága rohamosabban növekszik, mint a C növelésével. E futólagos megállapításból is levonható az a következtetés — ami végső megállapításunk is lesz egyébként —, hogy *a távolugróknak, illetőleg edzőiknek elsősorban a V növelésére kell figyelmüket fordítaniok.*

Fenti megállapításunk helyességéről győződjünk meg szemléleti alapon is. A C és a V szerepét vizsgáljuk pl. egy 5 m-es ugrás esetén. Ha a fenti képletünkben az ugrás „s" távolságának helyére 5 m-t írunk s egyenletünket átrendezzük, akkor az alábbi összefüggést kapjuk;

$$C = \frac{25}{V} - \frac{V}{4}$$

Ez tehát megadja a nekifutás C sebessége és a felrugaszkodás V sebessége közötti összefüggést egy 5 m-es ugrás esetére. E képlet alapján számítsuk ki az összetartozó C és V értékeket és ábrázoljuk azokat egy grafikon görbével. (1. ábra.) A vízszintes tengelyen a nekifutás C sebességét a másik tengelyen pedig az elrugaszkodás V sebességértékeket mérjük. A görbe bármely pontja tehát egy-egy (C;V) sebesség értékpárt jelent, melyek együttesen egy 5 m-es ugrási távolságot biztosítanak.

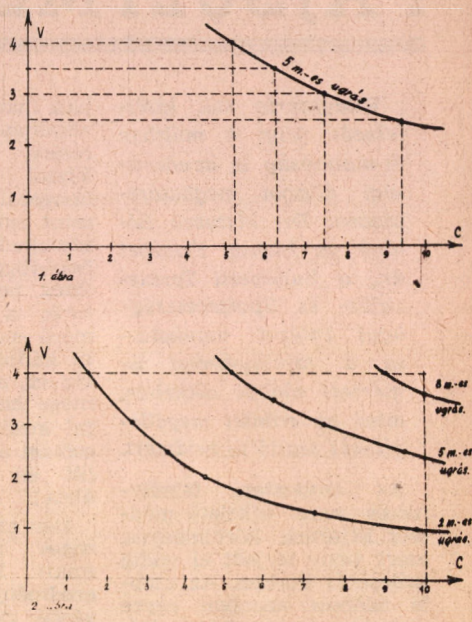
Láthatjuk, hogy aki $V = 4\frac{m}{mp}$ elrugaszkodási sebességgel rendelkezik, annak elegendő $C = 5\frac{1}{4}\frac{m}{mp}$ sebességgel nekifutni vagy, aki $C = 10\frac{m}{mp}$ sebességű rohamot tud venni, annak még $2{,}5\ \frac{m}{mp}$ elrugaszkodási sebesség sem kell az 5 m-es táv eléréséhez.

A 2. ábra különböző ugrási távolságok görbéit mutatja, melyekből érdekes megállapítások olvashatók ki.

Az emberi teljesítő képesség felső határa általában a nekifutási sebességben $C = 10\ \frac{m}{mp}$ az elrugaszkodási sebesség pedig a $V = 4\frac{m}{mp}$ érték körül mozog. Így a 2. ábra szerint pl. a 2 m-es vagy 5 m-es ugrási távolság eléréséhez bőséges választék áll rendelkezésre a C és V értékek között. Nem így áll a helyzet azonban pl. a 8 m-es ugrási távolság elérésében. Azt látjuk ugyanis, hogy a görbének csak igen rövid szakasza van a teljesíthető értékek alatt. Így az az ugró, ki egyidejűleg meg nem közelíti a $V = 3{,}5\ \frac{m}{mp}$ és $C = 9\ \frac{m}{mp}$ sebesség értékeket, az nem is gondolhat a 8 m-es ugrási távolság elérésére.

Már korábban is megállapítottuk — ami a 2. ábra görbéiből is kiolvasható —, hogy az ugrási távolság növelése szempontjából az elrugaszkodás V sebessége fontosabb szerepet tölt be, mint a nekifutás C sebessége. Az ugrás „s" távolságának képletéből tisztán matematikai úton megállapítható, hogy *az ugrás távolságának növelése szempontjából az elrugaszkodás V sebességének és a nekifutás C sebességének emelése, fontosság szempontjából úgy aránylik egymáshoz,* mint 7 a 2-höz

Ez az arány azt jelenti, hogy a figyelmet esősorban a V felé kell fordítani, ellentétben az edzésnek




azzal a módszerével, mely a nagyobb eredmények elérését a nekifutási sebesség fokozásában látja. Mivel a C egyoldalú növelése minden esetben a V rovására megy, azért gyakran a C-ből való engedés a V-nek olyan növekedését teheti lehetővé, mely végeredményben az ugrás távolságának növekedéséhez vezethet! Ez másszóval azt jelenti, hogy *a maximális ugrási távolság eléréséhez nem feltétlenül a maximális nekifutási sebesség szükséges.*

Az élvonalbeli ugróknál tehát tanácsos mérések segítségével megállapítani a C és V értékeket, hogy megállapítható legyen a maximális fejlődést jelentő irány a C ill. a V szempontjából. A centiméterekért folyó küzdelemben feltétlenül szem előtt kell tartani e két sebességtényező dialektus kapcsolatát.

**Dobó Ferenc dr.**
egyetemi adjunktus, a TTT módszertani bizottságának tagja



Tapsi-tapsi...
(Szovjetszkij Szport, Moszkva)

# FAJSÚLYMÉRÉS A SPORTBAN

*Világszerte sok kísérletezés folyt a múltban és manapság is az edzettségi állapot meghatározására. Dr. Matusek Béláné sz. Lichtig Erzsébet dr., a budapesti Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet munkatársa a fajsúlymérést ismerteti alábbi cikkében, mint az erőnlét megállapítását segítő új módszert.*

Az embertani fajsúlymérés nem újkeletű módszer. Eljárása körülményes, ezért nem terjedt el eddig szélesebb körben. Az utóbbi időben azonban egyre több sportorvos végzi. Edzők, oktatók, testnevelő tanárok ismételten felmerülő kívánsága, hogy mérhető adatokkal rögzíthessék sportolóik erőállapotát, hogy az hűen tükrözze teljesítőképességüket is. Ennek meghatározásához, kiegészítő módszerként igen jól felhasználható a fajsúlymérés.

Az ember egyik fontos alkati tulajdonsága a zsírszövet mennyiségének viszonya a test zsírnélküli tömegéhez. Miután a zsírszövet fajsúlya a legkisebb a test szövetei között, a szervezet szöveteinek arányát a fajsúllyal kifejezhetjük, ha tekintettel vagyunk a légtartó szövetekre (tüdő, bél stb.) és az extracelluláris (sejtközötti) folyadék mennyiségére. A fajsúlyváltozásokból a sportolóknál megállapíthatjuk, hogy az edzés hatása megfelel-e a várakozásnak. (De megállapíthatjuk azt is, hogy egy-egy versenyző alkalmas-e valamely sportágra, mert az gyakran a testméretektől függ.) Természetes, hogy a sportolók fajsúlymeghatározása csak egyéb adatokkal (antropometriai, laboratóriumi stb. adatokkal) összevetve értékelhető, s ez elsősorban az egyén szervezetének változásairól világosít fel.

Egy-egy versenyző mellkaskörfogat-változásának értékei például — az edzésállapot adataival együtt úgyszólván nélkülözhetetlen támpontok.

A sportorvosi gyakorlatban már a húszas években alkalmaztak a térfogat mérésére berendezett kádat. Vízzel töltött, lehetőleg hengeralakú kádban a vízszint emelkedését a káddal közlekedő edény módjára összefüggő üvegcső jelzi. (Még pontosabban mérhetünk a víz mennyiségét mérő módszerrel. Kettősfalú kádban a víz nyílásszorig ér, a bemerülő test tömege kiszorította víz a két fal közé, majd onnan egy csövön át egy edénybe ömlik és megmérhető. (A. ábra.)

Bár ez a módszer a szükséges ellenőrző mérések miatt lassú, de pontos eredményeket ad és kevésbé gyakorlott kísérletezők is alkalmazhatják.

Legpontosabb természetesen a súlyméréssel meghatározott fajsúly: akár külön erre a célra készült mérleggel, akár vízmedencében uszodában végrehajtva. Nagyobb kádban, vagy vízmedencében testre erősített rugós mérleggel igen könnyen végrehajtható. (B. ábra.) Megfelelő helyi viszonyok között álló helyzetben is végezhető a mérés. A rugós mérleg sodronykötéllel felszerelve, rúdra erősített csigán átvezetve, függőleges helyzetben méri az elmerített testet.

Az ilyen fajsúlymérés sok vitás kérdést dönthet el. Itt van például a fiatal korban elért kiemelkedő úszóeredmények kérdése. Igen jóhírű edzők kerültek abba a gyanuba, hogy már serdülő korban „túlhajtják" versenyzőiket és egészségük rovására nagy eredményeket sajtolnak ki belőlük. A fiatal korban elérhető kiemelkedő eredmények magyarázata az — amint ezt a fajsúlymérés bizonyíthatja —, hogy gyermekkorban a csontrendszer és a laza kötőszövet aránya olyan „vízfekvést" biztosít az úszó számára, amely kisebb hajtóerővel is lehetővé teszi a nagyobb gyorsaság elérését. (Lásd ausztrál fiatalok feltűnő eredményei.) Egyébként ez a háttere annak is, hogy a nők — a női szervezet előnyös fajsúlya miatt — úszásban közelítik meg viszonylag legjobban a férfiak teljesítményeit. Tudnunk kell a férfi és női fajsúly megítélésében, hogy a nők fajsúlya még akkor is kisebb, ha a zsírszövet mennyiségét leszámítjuk. Vagyis: a zsírnélküli testtömeg a nőknél kisebb fajsúlyú (kb. 1050), mint a férfiaknál (1080).

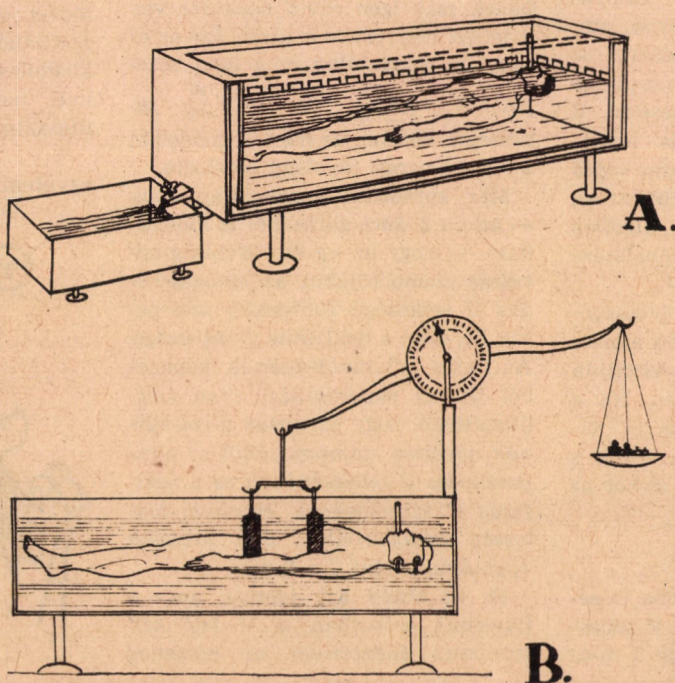
Az összefüggéseket vizsgáló edzők rájöttek, hogy versenyzőik úszó mozgásában a serdülő kor után változtatniok kell. A fajsúly-változás miatt a vízfekvés módosult, s így módosítani kellett az úszómozgáson is. Az edzők munkája még eredményesebb lehet, ha fajsúlymérésekkel is alátámasztják azokat az észleléseket, amelyekhez tapasztalati úton jutottak. Sok kísérletezést, próbálkozást takaríthatnak meg, ha eleve tudják, hogy bizonyos testi adottságok esetében hiába minden szorgalom, hiába minden „hajtás". Viszont megfelelő áthangolás után a fejlődés ugrásszerűvé válhat. Ebben a magyar úszószakemberek mindig igen eredményesen tevékenykedtek.

A fajsúlymérés fontos területe lehet azonban más sportágaknak is. A legtöbb sportágban nagy a jelentősége az úgynevezett versenysúlynak, de különösen nagy azokban a sportágakban, emelyekben a versenyzőket súlycsoportok szerint osztályozzák. A versenysúlyt igazán csak úgy állapíthatjuk meg, ha a test fajsúlyát is ismerjük. A „súlycsoportos" sportágakban a fajsúlymérés pontos adatokat ad a fogyasztás mértékéről.

Igen fontos szerepe lehet a fajsúlymérésnek a gyógyító testnevelésben. Nagyfokú soványság vagy kövérség, lefogyasztás vagy hízlalás esetében a kezelés eredményességét igen jól ellenőrizhetjük a fajsúly változásaiból. A legkedvezőbb testsúlyon kívül megállapíthatjuk a legkedvezőbb fajsúlyt is. A normálistól eltérő testsúlyváltozás esetében a fajsúly mérése támpontot ad abban is, hogy a súlyváltozás minek a következménye.

A felhozott példák is mutatják, hogy a testmagasság, testsúly, a testi állapotot jellemző indexek stb. mellett a fajsúly kiegészítő adatként illeszkedhet az alkatot jellemzően meghatározó adatok közé.

A különböző országok kísérletei és vizsgálatai nyomán a fajsúlymérés egyszerűsített formája hamarosan bekerül a mindennapos sportorvosi vizsgálatok módszerei közé.



A.

B.

# HOZZÁSZÓLÁS

## a formaidőzítés kérdéséhez

A formaidőzítés elvi és gyakorlati kérdéseiről írt a Sport és Tudomány legutóbbi számában Bácsalmási Péter dr. A közel három oldalas cikk gondos tanulmányozása után sem vált világossá előttem: hogyan is kell a formát helyesen időzíteni, s egyáltalán lehetséges-e ez, vagy ha a pontos és biztos időzítésre nincs bevált módszer, milyen mértékben és hogyan lehet a forma alakulását befolyásolni?

Hosszas gondolkodás után végül is ahhoz a megállapításhoz jutottam, hogy a megoldás bizony meglehetősen nehéz, és Bácsalmási dr. nagyon helyesen választotta meg cikkének címét, amikor a formaidőzítés kérdéseiről és nem annak megoldásáról ír.

A formaidőzítés azonban fontos kérdés, szükséges, hogy mindenki — akinek van — elmondja erre vonatkozó tapasztalatait, esetleges kísérletezéseinek eredményeit, hogy aztán hasznos következtetéseket lehessen ezekből levonni. Ebből csak nyerne sportunk.

Mielőtt azonban lényegében hozzászólnék a kérdéshez, s elmondanám szerény tapasztalataimat, szükségesnek tartom egyes fogalmak tisztázását, mert szerintem e nélkül nem juthatunk megfelelően előre. Formaidőzítéről beszélünk, de sokan nem tudják pontosan

**mi is az a „forma"**

Úgy határoznám meg, hogy a forma *a sportoló fizikai és pszihikai állapotának bizonyos időpontban adódó komponense, amely adott pillanatban verseny- vagy edzéseredményben megmutatkozik, vagy megmutatkozhat.*

Ezt a meghatározást nem kell azonnal helyesnek elfogadni, pusztán kiindulási alapul szolgál a további vizsgálódásokhoz.

A forma mérésével, megállapításával problémáink vannak. Az, hogy valaki jó vagy rossz formában van, lehet tényeken alapuló ítélet, de lehet szubjektív (egyéni), „érzés szerinti" megítélés is. *Legkönnyebb a helyzet azokban a sportágakban, amelyekben mérhetők az eredmények.* Ezekben a formára vonatkozó megítélésünk alapját a sportág eredményeit mérő mértékegységek adják. De mi a helyzet azokban a sportágakban, amelyekben nincsenek mérhető eredmények? Ezekben a formát, annak fokozatait csak becsléssel lehet megállapítani. Jól képzett, kellő tapasztalattal rendelkező szakember ilyen szubjektív megítélésből származó becslését általában helyesnek fogadhatjuk el. A jó tornaedző például versenyzője mozgásából, a gyakorlatrészek, egy-egy gyakorlat végrehajtásából minden mérési lehetőség híján is meg tudja állapítani növendéke formáját. Hasonló a helyzet műugrásban is.

*A forma megítélése legnehezebb azokban a sportágakban, amelyekben a teljesítmény, az eredmény összefügésben van az ellenfél teljesítményével, stílusával, harcmodorával is.* Nagyon sok helytelen következtetést vontak már le ezekben a sportágakban jól képzett szakemberek is versenyzőikről, mivel azok eredményeit, sőt mozgásukat is, az ellenfél tudása befolyásolta.

De mégsem ezekben a legnehezebb a forma megállapítása, hanem azokban a sportágakban, amelyekben *csapatok küzdenek* egymás ellen. Egy-egy csapat formájára a tagjai formájából adódó közös jegy jellemző. Ezek vizsgálata, mindennek összegezése, értékelése, s az ellenfél tényekedésének a figyelembevétele is — bizony nehéz feladat.

Nézzünk példákat. Vegyük először egy teniszező esetét. Mik a teljesítményének megítélését meghatározó vagy az azt befolyásoló tényezők? A megítélést meghatározó tényező az edző vagy szakértő sportvezető tárgyi tudása, sokéves tapasztalata; ezek segítségével fel tudja mérni versenyzője pillanatnyi formáját. Befolyásolja azonban megítélését az a tény is, hogy versenyzőjével egyidejűleg, sőt pontosan vele szemben egy másik játékos játszik. Ez a játékos lehet nála gyengébb, lehet hasonló tudású, de lehet nála jobb is.

Legtöbb embert befolyásol az elért eredmény is. A sokkal jobb ellenféllel szembeni játék képe általában lehangoló, viszont egy-egy gyengébb ellenfél ellen elért fölényes győzelem — mégha hangoztatjuk is az ellenfél gyengeségének objektív figyelembevételét — jó képet alakít ki bennünk játékosunk pillanatnyi formájáról. Nem állítom, hogy szakemberek hagyják magukat ilyesmitől félrevezettetni, de — előfordulhat.

Ha jól végiggondoljuk az esetet, rá kell jönnünk, hogy teniszjátékosunk formájának megítélésében nemcsak a két játékos tudásbeli különbségét, hanem *stílusukat, s egyéb jellegzetességeiket is figyelembe kell venni.* Vannak játékosok, akik képtelenek náluknál gyengébbek ellen jól játszani, függetlenül attól, hogy az ellenfél gyengébb voltát rangsor jelzi-e vagy csak a játékos hiszi gyengébbnek. Van olyan eset is, amikor egyik játékosnak nem „fekszik" ellenfele stílusa, küzdőmodora. Ilyen esetben — a számszerű végeredménytől függetlenül — maga a játék is más képet mutat, mint a két játékos egyéni tudása alapján várná az ember. Ilyenkor játékosunknak esetleg nincs lehetősége azokat a képességeit csillogtatni, a játékban ügyesen felhasználni, amelyek pedig erényei. De miért nincs? Azért talán, mert az ellenfél ugyanezekben a képességekben jobb, magasabb fokon áll? Nem, hanem azért, mert

**az ellenfél küzdőmodora, játékstílusa**

nem ad módot az említett képességek ügyes felhasználására. A felületes szemlélő mindebből esetleg azt állapítaná meg, hogy versenyzőnk nincs jó formában, a szakember azonban ilyen esetekben is ki tudja alakítani a helyes véleményt versenyzője formájáról.

Csapatsportokban is gyakran előfordul ilyesmi. Válogatott labdarúgóegyüttesünk például több mint két évtizeden keresztül nem tudott győzni az olaszok ellen, ugyanakkor pedig az osztrákok — akiket pedig ebben az időszakban többször győztünk le, mint sem — igen sikeresen szerepeltek ellenük. Három nagyjából azonos játékerejű csapat háromféle stílusa, játékfelfogása hozta létre ezt a furcsaságot. A magyar csapatnak nem feküdt az olaszok játékfelfogása, emezeknek nem feküdt az osztrákoké, az osztrákoknak nem feküdt a mienk... 1952 és 1954 között labdarúgó-válogatottunk a világranglistán állandóan az élen állt, a szovjet válogatottal mégsem bírt.

Felmerülhet az olvasóban a kérdés: dehát mi köze mindennek a formaidőzítéshez? Nagyon is sok. Addig ugyanis, amíg megbízható fogalmi meghatározásunk, mérési, megítélési lehetőségünk nincs a formáról, annak időzítéséről sem beszélhetünk. Ha nem tudjuk, mit értünk forma alatt a sportban, hiábavaló az időzítésről szóló vita.

Miután az eredmények értékeléséről, az értékelés szempontjairól, módszereiről, nehézségeiről, előfordulható hibáiról röviden beszéltünk, lépjünk egyet előre: nézzünk meg egy olyan esetet, amely további szempontokra világít rá.

1949-ben Lillafüreden készültek a magyar főiskolás versenyzők a budapesti Főiskolai Világbajnokságra. Az edzőtáborban levő versenyzőknek semmiféle versenyben nem volt szabad indulniok. Az indoklás az volt, hogy minden erőt az FVB-re kell tartogatni, addig senki se lője el puskaporát. Az FVB műsorában akkor még nem szerepelt a kalapácsvetés. Németh Imre, az 1948. évi olimpia kalapácsvető bajnoka, világcsúcstartó és ranglistavezető is táborban volt, mivel az FVB zárónapjára kiírt meghívásos kalapácsvető-versenyre készült. Világcsúcs-javítást

tervezett. Mivel az edzőtábor egész tartama alatt együtt dolgoztam vele mint edzője és edzőtársa, akárcsak akkor, ma is kijelentem, hogy a táborozás egész tartama alatt

**bármely napon dobhatott volna világcsúcsot.**

Edzéseredményei, amelyek 57—58 méter körül mozogtak, legalábbis ezt mutatták. Nála pedig az edzéseredményből mindenkor egészen pontosan lehetett következtetni a várható versenyeredményre. Egy héttel az FVB megnyitása előtt a Diósgyőri Vasas országos atlétikai versenyt rendezett, amelyen az edzőtábor atlétái nem indulhattak. Németh Imre nagyon szeretett volna indulni, biztos volt a világcsúcs elérésében.

De nem indulhatott. Én elindulhattam, mivel az FVB programjában a kalapácsvetés nem szerepelt. Az edzőtáborban folytatott lelkiismeretes munka eredményeképpen egyéni csúcsot dobtam.

Aztán eljött a nagy nap. Németh Imre számára is. Bár már korábban hangoztatta, hogy „rendelésre" nem lehet világcsúcsot dobni, s állandóan mérgelődött a tábor alatti versenytilalom miatt, gyenge teljesítménye mégis megdöbbentő volt: 52,80-at dobott. Aki csak ismerte, aki valaha látta őt dobni, nem tudott hová lenni a csodálkozástól. Tántorgott, a földbe verte a kalapácsot, kilépett, sehogysem tudta összeszedni magát. És ami különösen érdekes: a verseny után közvetlenül könnyedén dobott 58 m felett!

Felteszem a kérdést: jó formában volt-e Németh a versenyen, sikerült-e erre az előre meghatározott napra időzítenie formáját? Általános felfogás szerint — s erre versenytársai is tanúk lehetnek — jó formában volt. Eredményei is ezt bizonyították. A verseny előtti napokon még 58 m körül dobált edzésben (ami világcsúcsot ígért, hiszen olimpiai bajnokunk versenyben másfél-két méterrel többet szokott dobni, mint edzésben). Nem volt tehát rossz formában. Fizikai értelemben legalábbis nem... Hanem milyen értelemben? Németh Imre formaidőzítése azon a versenyen nem volt jó pszichikai, lelki értelemben.

Ki lehetne bogozni, hogy a

**magasfokú gátlás**

akkor minek a következménye volt: a hosszú ideig tartó idegfeszültségnek-e, a felelősségérzetnek-e, vagy talán a túlzott akarásnak — de fejtegetésünk szempontjából ez most nem lényeges. Annyit minden vizsgálgatás nélkül megállapíthatunk — figyelembe véve az egyéb ehhez hasonló eseteket —, hogy *a fizikai és pszichikai tényezők egyaránt meghatározói a formának.* Az, hogy melyik milyen mértékben hat adott esetben, eltérő lehet, az azonban kétségtelen tapasztalati tény, hogy e két tényező mindig együttesen adja a tényleges formát.

Német Imre esetében fizikai értelemben pompás formát gyengített le — legalábbis átmenetileg — egy vagy több pszichikai ható-tényező. Viszont ismeretes számtalan olyan eset is, amikor *pszichikai tényezők nagy teljesítményre késztettek* gyengébb fizikai képességű vagy készültségű versenyzőt!



Németh Imre olimpiai bajnokunknak az 1949. évi FVB idején készült fényképe

A forma alakulását befolyásoló fizikai és pszichikai tényezők szerepének vizsgálata, egymásra hatásuk kikutatása tudományos feladat, mely alapos edzésmódszertani és pszichikai felkészültséget, valamint hosszan tartó elmélyülést, gondos kutatómunkát követel. Annyit azonban már most is megállapíthatunk, hogy

*1. a fizikai ható-tényezők könnyebben befolyásolhatók* tervszerű, tartós ráhatással (edzéssel); a befolyásolhatóság módszerei eléggé ismertek, a gyakorlatban beváltak, s alkalmazásuk széleskörű; az elért változások jól tartósíthatók és önmagukban kevéssé változékonyak;

*2. a pszichikai ható-tényezők nehezebben alakíthatók,* alakíthatóságuk módjai kevésbé ismertek, s könnyebben változnak, mint a fizikai ható-tényezők, és — rajtunk kívül álló események nagymértékben befolyásolhatják.

Miután igyekeztünk meghatározni a forma fogalmát, tisztázni értékelésének szempontjait, úgy vélem, a siker reményében kezdhetjük meg a formaidőzítés eddigi tapasztalatainak megtárgyalását a Sport és Tudomány következő számában.

**Petike Lajos**
a TTKI tudományos munkatársa

●

**Nemcsak az izomtömeget,** az izom robbanékonyságát is kell növelni, írja V. Csudinov (Legkaja Atletyika, 1959. 12.) Az izomtömeg magában nem elegendő, az erő gyors kifejtése a döntő. Ugrók, gátfutók és súlyatléták példáján mutatja be a cikkíró, hogy az eredmények javításában milyen nagy szerepe van az ideg-izom együttműködés kifejlesztésének.

## Sportegészségügyi ÉRDEKESSÉGEK

Olyan mikró adó-vevőkészüléket szerkesztettek az érverés figyelésére, amely a pályán futó, ugró vagy más mozgást végző sportoló érverését közvetíti a megfigyelő sportorvoshoz nagyobb távolságra is. A felvevőkészülék nemcsak az érverés grafikonját rajzolja meg, hanem egyúttal a szívhangokat is közvetíti hangszórón keresztül. (Internationale Zeitschrift für angewandte Physiologie, 17. évf. 6. füzet.)

●

**A C-vitamin hatására** vonatkozó vizsgálatokról számol be. D. Iooy. Az eredmények azt mutatták, hogy a C-vitamin szedése meggyorsítja a fáradtság kipihenését, különösen a téli és a kora tavaszi időszakban. A felfrissülés még hamarabb következik be, ha a vitaminozással egyidőben ibolyántúli sugárzást is kap a sportoló. (IZAP, 17. 6.)

●

**A 12—19 évesek teljesítőképességét** vizsgálta Mellerowicz és Herche. A vizsgálatok eredménye: a 12—19 évesek teljesítőképessége és felfrissülése, valamint az ellenőrzésképpen vizsgált 20—30 éves nem sportolók hasonló adatai között semmi különbség nem volt. (IZAP, 17. 6.)

●

***Új vitamin- és fehérjekészítmények***

kerültek forgalomba a Szovjetunióban, s ezek — orvosi és edzői vélemény alapján történő — használatát ajánlja a sportolóknak N. N. Jakovlev professzor a Legkaja Atletyika c. folyóiratban. Az új készítmények közül a *vitaminos drazsé* 125 mg C-, 5 mg $B_1$-, 2,5 mg $B_2$-, 2,5 $B_6$-, 7,5 mg PP- és 0,75 mg A-vitamint tartalmaz; a *vitaminos karamella* összetétele: 100 mg C-, 10 mg PP-, 5 mg $B_1$- és 5 mg $B_2$-vitamin; a *fehérjés csokoládéban* 20 százalék tejfehérje, 60 százalék szőlőcukor és 12 mg E-vitamin van; a *fehérjés piskótában* pedig 10 százalék teljesértékű fehérje, azonkívül lecithin, B-vitamin, keményítő és cukor. Ezek a készítmények nagy megterhelés után megrövidítik a helyrehozás idejét és szabályozzák a szervezet alapfontosságú alapcseréjét. Alkalmazásuknál természetesen tekintetbe kell venni a sportágat, az edzési időszakot, a terhelés mértékét, az évszakot, a testsúlyt stb. A készítmények pontos hatásának megállapítása végett a szerző kéri az edzőket, sportorvosokat és sportolókat, hogy tapasztalataikat közöljék a tudományos módszertani tanáccsal, illetőleg a leningrádi testnevelési tudományos kutató intézettel.

●

**Zur Hane.** Így hívják Iránban a birkózó edzőtermeket. Magyarul: az erő háza. Rengeteg ilyen edzőterem van Iránban, nemcsak városokban, hanem kis falukban is. Teheránban például 20 „erő háza" található. Ezekben a házakban ünnepélyes keretek közt folynak a gyakorlatozások, amelyekben idősebbek is részt vesznek. A termek falai tele vannak a több évszázados iráni birkózás nagyobb eseményeit bemutató rajzokkal, festményekkel. Minden évben megrendezik az ország legerősebb birkózója címért folyó versenyt. A győztes csak abban az esetben kapja meg az alkaron viselendő arany láncot, ha győzelmét három éven át megismétli. Jelenleg Tahti az aranylánc viselője. (A. Kulesov cikke nyomán. Fizkultura i szport, 1959. 12. sz.)

# Kövérség, soványság, *versenysúly*

Általános vélemény, hogy a „normális" testsúlyt az egy méteren felüli magasság fejezi ki, azaz egy 170 cm-es férfi normál súlya 70 kg, egy 187 cm-esé 87 kg stb. Nos, nem egészen így van ez, írja az „Ellenőrizze testsúlyát!" c. cikkben G. Aszejev (megjelent a Fizkultúra i szport tavalyi 8. számában). 20—21 éves korúakra még csak igaz az általánosítás, de a 22—30 éves férfiak átlagos testsúlya (amit „normálisnak" lehet venni) közel 10, a 31—40 éveseké közel 20, a 41—50 éveseké közel 25 százalékkal magasabb, mint amit az egy méteren felüli magasság mutat. (Ha az illető izmos, atléta termetű, akkor még külön 2—3 százalékot hozzá lehet adni.)

Akinek testsúlya az átlagost 10—20 százalékkal haladja meg, kismértékben elhízottnak, aki 30—40 százalékban, az közepesen elhízottnak, akié 50 százalékkal vagy ennél többel haladja meg — súlyosan elhízottnak tekintendő. Soványságról akkor beszélhetünk, ha valakinek a testsúlya 15—20 százalékkal vagy még ennél is többel elmarad az átlagostól.

**Mit tegyen a kövér és mit a sovány?**

A kövérség, ha nem is betegség, de kifejezetten ártalom; nemcsak az alakot torzítja el, hanem nehezíti, zavarja a legfontosabb belső szervek működését, s előbb-utóbb különféle betegségek okozója lehet. A kövérség nem „kicsattanó" egészség!

*A súlyfelesleget* — hacsak nem szervezeti zavarok következtében rakódik fel — *le lehet adni.* Étrend és különféle testgyakorlatok — amelyeket hozzáértő orvos állapít meg — véghezviszik ezt a „csodát". Kevés szénhidrát tartalmú élelem (cukor, kenyér, tészták stb.), kevés zsír (szalonna, zsíros hús, vaj stb.), *annál több „nagy terjedelmű, de kis tápértékű", rostokban gazdag élelmiszer* (káposzta-félék, káposzta-torzsa, répa, uborka, tök stb.). A táplálék sótartalmát feltétlenül csökkenteni kell (napi 5—6 grammra), s az elfogyasztott folyadék mennyiségét is (1—1,25 literre), a fűszereket kerülni. A *fehérjéket* csak testsúlykilogrammonkénti 1,5 grammra csökkentsük, azaz egy 70 kiló súlyú ember napi fehérjeszükséglete 100— 110 gramm. Legkevésbé fehérjetartalmú táplálék a sovány hús, a nem zsíros hal, az aludttej, a kefir és különösen a túró (amely a májra kedvezően ható, a zsír anyagcsere javítását szolgáló anyagokat tartalmaz). Gondolni kell természetesen a különféle *vitaminokra* is. Nagyfokú elhízás esetében szükséges hetenként egyszer-kétszer egyoldalú szénhidrátos vagy fehérjés diétát tartani. A diétát természetesen össze kell kapcsolni erőteljes testmozgásokkal (séták, gyaloglások, tornagyakorlatok, sportolás). A mozgásoknak lehetőleg izzadással kell járniok.

*A sovány emberek* legtöbbje — kivéve a betegség miatt lesoványodottakat — a rendszertelen étkezés, kapkodó ideges evés miatt nem tud „egy kis húst felszedni". Az ilyeneknek pontosan be kellene tartaniok egy kialakított napirendet, mindig ugyanabban az időben enniök, könnyedén mozogniok (sétálás, nem kimerülésig folyó sportolás), utána pihenés. Szabadnapokon vagy szabadság idején a sovány emberek feltétlenül menjenek más környezetbe, mint amiben élni, dolgozni szoktak.

*Különleges jelentősége van a testsúlynak a sportolóknál.* Versenysúlynak nevezik azt a testsúlyt, amely a jó formára jellemző. Ha a sportoló hirtelen fogy, vagy hízik, ez már árulkodó jel... Van úgy, hogy néhány dekányi különbség világbajnokságot jelent. Így volt például az 1958. évi súlyemelő világbajnokságon: az amerikai Kono azzal győzte le Bogdanovszkijt, hogy az utánmérlegeléskor 40 dekával könnyebbnek bizonyult. (Egyforma eredményt értek el, s a holtversenyt döntötték el mérlegeléssel.)

A birkózók, az ökölvívók és a súlyemelők — a nehézsúlyúakat kivéve — általában sokat vesződnek a testsúlyukkal. Náluk különösen fontos, mondhatni döntő fontosságú a megszabott étrend, a rendszeres edzés, és a testsúly ellenőrzése. A könnyelműség következménye gyakran az ún. *erőltetett lefogyasztás,* ami rendkívül káros. Rossz közérzet, gyengeség, idegesség és természetesen gyengébb teljesítmény a következménye. Nem ritkán még a verseny utáni napokon is arról panaszkodnak az ilyen erőszakosan lefogyasztott sportolók, hogy nehéz a fejük, zúg a fülük... Különösen veszélyes az ilyen lefogyasztás fiataloknál!

Ha valamelyik sportoló felesleget szed magára, mozgással kell leadnia. 2—3 hét alatt általában le lehet adni 3—3,5 kg-ot. Ha valaki *melegen öltözve kiadósan gyalogol vagy futkároz,* aránylag rövid idő alatt leadhat egy-két kilót. Természetesen a sok folyadék felvételétől tartózkodnia kell. A napi folyadék fogyasztása ne haladja meg az egy-másfél litert. Ha mégis szomjas, gyakran öblögesse a száját és a torkát. *A mérsékelt gőzfürdőzés* is hasznos, az utóbbi időben az orvosok különösen ajánlják a hideg-meleg fürdő váltogatását. Az ilyen lefogyasztás után kiadós pihenő szükséges, nem szabad sokat enni és inni, s naponta meg kell lennie a 8—9 órás egészséges alvásnak.

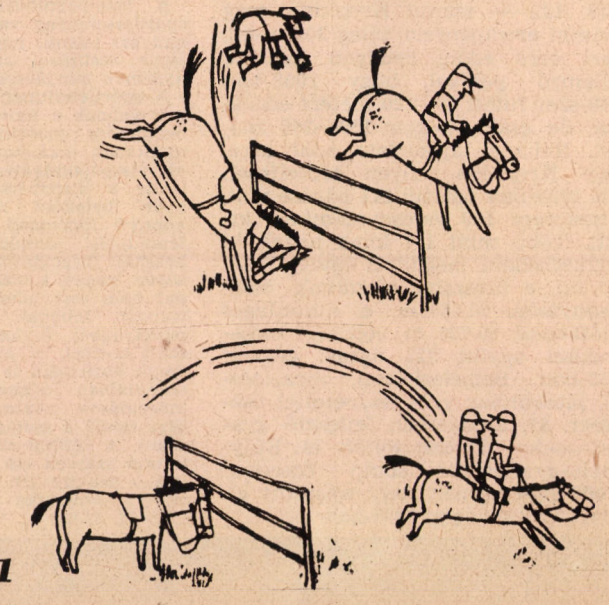
## *Coppi tanácsai országúti kerékpárosok számára*

A nemrég tragikus hirtelenséggel meghalt világhírű országúti kerékpárversenyző, az olasz Fausto Coppi, feljegyzett tapasztalataiból közölnek néhányat az olasz lapok.

**„Helytelen 18 éves kor előtt kezdeni az erős versenyzést, írja Coppi, mert mit ér, ha az ember 16 éves korában kezd, aztán néhány év múlva kipukkad? 18 éves korig csak kerékpározni szabad, nem versenyezni... Sokat kell edzeni, de hogy mennyit, ez nagyon egyéni... A versenyzők zöme csak akkor kezd belejönni, amikor már túl van az erős kerekezésekből összetevődő 1000 km-en... Fiatal korban sohasem izzadtam meg erősebben, idősebb korban állandóan csuromvizes mezzel hagytam abba az edzést... Mindig olyan körülményeket igyekeztem kialakítani az edzésben, amilyenekre a versenyen is számítottam... Lelkileg is elő kell készülni a versenyre, végiggondolni taktikát stb. Annyira azonban nem szabad menni, hogy a verseny „réme" kergesse az embert... Sohasem úztem kiegészítő sportágakat, de azt hiszem, hogy — nem jártam el helyesen... Sohase egyél sokat verseny előtt, mert néhány perc múlva már le is szállhatsz a gépedről, hogy levegőt kapj... Hasznos a jó gyúrás, de valóban jónak kell lennie, mert a rossz sokkal többet árt, mintha elmarad a gyúrás... Rendkívül fontos az egészséges, kiadós alvás. 8 óra legyen a legkevesebb, de még jobb a 10. Én — 10 órát szoktam aludni."**

Szöveg nélkül...

(Sport im Bild, Berlin)





A nemzetközi fényképkiállítás anyagából

## Sok edzés és sok verseny

— ez Vera Krepkina elve. A most 27. életévében járó szovjet világcsúcstartó (100 m 11,3) 1950-ben még csak 12,5-öt ért el 100-on, de szorgalmas munkával egyre jobban kifejlesztette képességeit, s a 100 m-es világcsúcsbeállításon kívül 200-on 23,9-et, távolugrásban 617-et ért el. Krepkina rendkívül sok versenyen indul. 1958-ban például 65 alkalommal indult 100-on, 15 alkalommal 200-on, tízszer távolugrásban. A versenyidény befejezése után 2—2,5 hónapot tevékeny pihenővel tölt el. Általános testi felkészítésre rendkívül sok időt fordít. Sokat dolgozik súllyal, tömött labdával és homokzsákkal. Az utóbbi években 40 kg-os súlyzóval végzett különleges izomerősítő gyakorlatokat. Nagy gondot fordít a ruganyossági gyakorlatokra is, mezeizik is, sportjátékokban is részt vesz. A cikkíró — G. Turova (Legkaja Atletyika 1959. 12.) — szerint Krepkina még javíthat eredményein, főleg 200 m-en, mert erre eddig nemigen készült. Jellemző például, hogy 1958-ban 1549-szer futott 20—120 métert edzésben, de csak 143-szor 150—300 métert. Néhány tájékoztató adat arra, hogy Krepkina milyen erőteljesen edz. 1958-ban például 114 edzése volt, s csaknem 100 veresnyszámban indult. Több mint 117 km-t tettek ki vágtaedzésein megfutott távok (20—300 m), a hosszabb résztávok összmennyisége 24 650 m, a különleges futótávoké 38 720 m volt. A versenyekkel együtt 722 ugrást végzett 1958-ban. Bemelegítéssel, mezeizéssel, játékokban való részvétellel összesen 37, általánosan fejlesztő gyakorlatokkal 65 órát töltött el. Súlyemelő-gyakorlatai során összesen 41 000 kg-ot emelt vagy nyomott ki. Ennyi volt az egész 1958-ban . . .

## *A »népsport« megteremtésének útja Svédországban*

**Érdekes módon igyekeznek a nagy tömegeket megmozgató jelvényszerző versenyt rendezni Svédországban. — írja a zürichi Sport. Egész éven át hat számban versenyeznek a különféle közösségek, amelyeknek tagjai már 7 éves gyermekek is lehetnek. A hat szám: kerékpározás, gyaloglás, mezei és tájékozódó futás, úszás, sífutás (ha hó nincs, kerekes síléccel). Februárban folytak le a sífutó versenyek, a gyaloglás március végén, a tájékozódó futás május első felében, a kerékpározás június első felében, az úszás júliusban, a mezei futás szeptemberben kerül sorra.**

**Minden számban legfeljebb tízszer indulhat egy-egy részvevő. Ha végigmegy a kijelölt távon, egy-egy pontot kap. Egy részvevő tehát legfeljebb 60 pontot gyűjthet össze évente. 800 lakosú falu éppúgy eséllyel indulhat, mint a 10 000 lakosú város, mert a teljesítéseket a lélekszámmal arányosan számítják ki. Az ellenőrzés egyszerű: minden részvevő az egykori éleimiszerjegyhez hasonló lapot kap, s ebből minden teljesítéskor levágnak egy-egy kockát, ugyanakkor az ellenőrző könyvecskébe beütnek egy-egy bélyegzőt. A mozgalom jelszava: „Mozogj többet — — kevésbé leszel fáradt!"**

## *Angol olimpiai játékok a XVII. században*

Jóval az újkori görögök és jóval a francia Pierre Coubertin előtt próbálkoztak az angolok a régi görög olimpiai játékok felújításával. Róbert Dover angol jogász kezdeményezésére 1604-ben nemzeti sportünnepélyt rendeztek a Cotswold domb völgyében, s ezt Costwoldi Játékoknak, majd Angol Olimpiai Játékoknak (régies angol helyesírással): Olimpick Games-nek nevezték. Ilyen versenyszámok szerepeltek ezen a versenysorozaton: magas- és távolugrás, kalapács- és kődobás, sík- és akadályfutás, lovasversenyek, kutyaversenyek, vadászat, tőr-, kard- és botvívás, tánc, sakk, birkózás. Hosszabb szünetekkel több mint 100 éven keresztül megrendezték a Cotswold-i Játékokat. (Die Leibeserziehung. 1960. 1. sz.)

## *Sportlétesítmények nagyfesztávú, könnyű födémmel borítása*

A Szovjetunióban 248 000 szabadtéri sportlétesítmény van, s csak 9150 fedett, ami azt jelenti, hogy a kedvezőtlen időjárás beálltával az edzési lehetőség a nyárinak mindössze 4 százaléka.

A sportlétesítményeket tervező intézetnek vannak a nyitott sportlétesítmények befedésére megoldásai, de ezek nem nyújtanak tökéletes védelmet, az időjárás viszontagságaival szemben. Szükséges lenne a kisebb-nagyobb sportlétesítmények befedése modern nagyfesztávú könnyű födémmel. Egyik megoldás a fémkupola. Olcsóbb, mint a jelenleg használt megoldások, hátránya, hogy középen magas, a széleken alacsony, s nappal nem tesz lehetővé tökéletes megvilágítást. Jobbnak látszik a felfújható, műanyagból (nylonból, kapronból) készült borítás, ez atlétikai és labdarúgópálya borítására is alkalmas. Szovjet viszonylatban célszerűnek látszik olyan megoldások alkalmazása, amelyek lehetővé teszik a nyitást és a beborítást egyaránt. A kérdést sürgősen a tudományos kutató szervek elé kellene terjeszteni — írja a cikkíró (N. M. Reznyikov, Tyeorija i praktyika Fizicseszkoj Kulturi, 1959, 12. sz.).

# VILÁG

## *A Vénusz és más*

*Az emberiség ősi álma, a világűrutazás, immár kézzelfogható formát ölt. A szovjet kutatók sikerei nemcsak a szakmabeliek megérdemelt csodálatát és elismerését vívják ki, hanem minden gondolkodó emberéét is. Ezeket a prometheuszi eredményeket különösen a sportolók értékelik, hiszen elvük: „citius, altius, fortius", vagyis azé az elismerés, az ünneplés, aki a leggyorsabban, a legmagasabbra, a legtávolabbra ugrik, dob, repül! . . .*

*A sportolót mindig megragadja az a sajátos légkör, ami a pálya zöld gyepét, a vörös salakot, a szorítót, a betonteknőt, vagy akár a feketefehérkockás táblát körüllengi. Ezek a „műhelyek" lenyűgöző vonzóerőt fejtenek ki. Ehhez jön még a tulajdonképpeni sport, az edzés, a verseny . . . Aki nem ismeri, nem élte át a sport varázsát, az az élet egyik nagy gyönyörűségét nem ismeri . . .*

*Hogyan függ össze mindez az űrhajózással? Az űrhajózásnál az ember új, megoldásra váró helyzetekkel kerül szembe akár egy labdarúgócsapat, amelyet ellenfele valami új taktikai megoldással lep meg. A sokoldalú sportoló szokatlan körülmények között is megállja a helyét, hirtelen változó helyzetekhez is tud alkalmazkodni. Gyakorlott reakcióképesség, gyors elhatározóképesség, akaraterő, törhetetlen küzdőszellem, férfiasság és bátorság, helyzetfelismerés és lelkesedés — ezek mind kellenek a sportban. De szüksége van rájuk az űrhajósnak is, akit gyorsulásváltozásokkal, vibrációs próbákkal készítenek elő zajtkeltő készülékekben, műbolygókban és egyéb berendezésekben.*

***Ahol a játékos súlya könnyebb . . .***

*Az asztronautika szempontjából pilanatnyilag számításba vehető három égitesten vajon mit találhat egy úgynevezett Világűr-11, és tudna-e ott labdarúgást játszani?*

*Luna asszony aligha jöhet számításba. Tegyük fel, hogy csapatunk 1959. szeptember 2-án a Lunyik II. fedélzetén volt és a Mare Imbriumtól délkeletre, az Aristillus és az Autolichus kráterek között szállt le. A különleges, bizarr szépségű, de göröngyös vidéken a felszínt két-három centis lávapor borítja. Ez aligha alkalmas játéktérnek. A játék valami lebegő-labdajátékhoz hasonlítana. A játékosok (épp úgy, mint minden, amit a holdra szállítanak) hatod annyit nyomnának, mint a földön és fantomszerű űrruháikban oxygén*

# HÍRADÓ

## sporteldorádók

*készülékeikkel igen lassúak lennének...*

***Sokkal érdekesebb lenne a Mars***

*Tegyük fel, hogy Világűr 11-ünk a Hellespontus sivatagra érkezik meg, Hellas és Noachis között. Tekintettel arra, hogy a sűrűség itt a földhöz viszonyítva (=1) csak 0,71, itt is jobbára csak „lebegő játék" alakulhatna ki. Mindenesetre a nehézségi erő itt valamivel kedvezőbb, mint a Holdon, s mert egy kevés levegőréteg is akad, (kb. olyan, mint a földön a 38 km-es magasságban) tehát a játékosok túlnyomásos ruháikban kissé élénkebben mozoghatnának — földi súlyuk harmadrészével.*

*Földünkhöz sokban hasonló a helyzet a Vénuszon, amely 39 millió km-re van tőlünk.*

***Mérkőzés 100 fokos melegben?***

*Hol talál itt csapatunk pályát és milyet — nem tudhatjuk. Eddig ugyanis még senki emberfia nem figyelhette meg a bolygó felszínét, mert sűrű, felhőszerű fátyol borítja.*

*Tegyük fel, hogy kozmikus csapatunk a néhány tudós által feltételezett erősen széndioxidos atmoszférát találja ott, a felső rétegben oxigén nélkül, a felszínen azonban oxigénnel. Valószínűleg az élet-megindulás folyamatának egyik szakaszát figyelhetik majd meg ott. A feltételezett fantasztikus növényvilág talán éppen mostanában tisztogatja a Vénusz levegőjét a széndioxidtól és telíti oxigénnel. Vajon vannak-e ebben a dzsungel-tenyészetben olyan őskori szörnyek is, mint valamikor Földünkön a dinoszauruszok, ichtiozauruszok és egyéb óriásgyík- és „sárkányfajták", amelyek egykor egyébként őseinket tartották félelemben? Vagy talán gigantikus férgek jelennek majd meg, olyanok, amilyeneket még álmunkban sem láttunk?*

*Lehet, hogy naprendszerünk e második bolygójából sport-eldorádó lesz, kedvenc portyaállomás. A földről eddig végzett vizsgálatok eredményei azonban arra intenek, hogy napos oldalán okvetlenül védőruhát viseljen az ember, mert 100 C° körüli a hőmérséklet. Jóval kellemesebb az ember számára az égitest sötét oldala: itt — 25 C° a hőmérséklet, ebben már inkább lehet labdarúgást játszani. De nem szabad megfeledkezni a mesterséges világításról!*

*

*Nagyon lehetséges, hogy a kozmikus portyacsapat első állomása a Vénusz lesz. Melyik a második? A válaszra még egy kicsit várni kell.*

(Ralf Toxxen-nek, a Neue Fussball Woche-ban megjelent cikkéből)



*A csukló-birkózás kedvelt népi sportág a kínai Kaotangban (Shantung tartomány). A legutóbbi tartományi küzdelemben több mint 2000 fiatal diák, munkás és paraszt vett részt.* (Sport im Bild, Berlin)

## *Jamanaka az úszásról, edzésről és Rómáról*

Csujcsi Jamanaka, a japánok gyorsúszójának neve tavaly vált ismertté, akkor, amikor 4:16,6 világcsúcsát úszta 400 méteren. Már 9 éves korában úszóversenyt nyert, ami nem csoda, hiszen apja halász s a Kis Csujcsi már három éves korában úszkált a tengerben. Úszni nagyon szeret, de a hajózást nem bírja, mindig tengeri beteg lesz tőle.

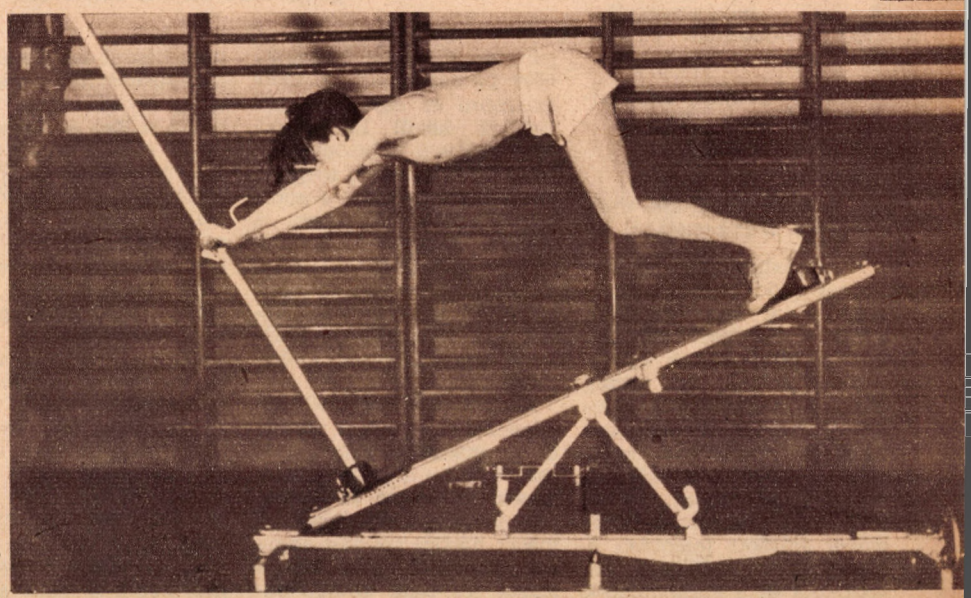
A 400 m-es úszást sem nagyon kedveli, túlságosan „kemény'" neki ez a táv. Ezt nyilatkozta róla:

*— Nagyon nehéz, nagyon kemény szám ez a 400. Az egész táv csupa rohanás, az embernek még lélegzetvételre is alig van ideje. Jobban szeretem a 800-at és az 1500-at. Ezekben néha-néha ellazulhat az ember.*

De gyorsan végigúszni ezeket a hosszabb távokat, az sem valami élvezet, vallotta be Jamanaka. Egy nehéz 1500-as versenyéről például ezt mondta:

*Nyolcszáz után nagyon rosszul éreztem magam. A lábam elmerevedett, légzésem megnehezült. Hogy eltereljem a figyelmemet számoltam a dugókat a kötélen, kedvenc ételeimre gondoltam... Így valahogy kihúztam a nehéz időszakot...*

21 éves most. Úgy véli, hogy vagy Rómában, vagy soha!... Tokióra már nem számít, 1964-re már nagyon öreg lesz, 25 éves. A mai nagy hajszában hamar elhasználódik az ember idegenergiája... Nagyon kemény munka az edzés, naponta kétszer az uszodában, azonkívül erőgyakorlatok, gimnasztika, futás... Aztán tanulnia is kell. Mert Jamanaka ember akar lenni. Tanult, művelt ember. Többre szeretné vinni, mint apja.



Banko László mérnök (Szolnok) sokoldalúan alkalmazható tornaszert tervezett. Az új tornaszer különösen a gyógytestnevelésben lehet igen hasznos.

# A VIT jelvényszerzőtől az olimpiai jelvényszerzőig

**Irta Varga Gyula, a TTKI tudományos segédmunkatársa**

A Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség Központi Bizottságának határozata értelmében az Országos Ifjúsági Sportbizottság 1959. tavaszán jelvényszerző versenyeket indított, hogy a fiatalok érdeklődését felkeltse különböző sportágak iránt, és méltóképpen készüljenek a VII. Világifjúsági Találkozóra.

A kiírás elkészítésénél — az MSZMP művelődéspolitikai irányelveinek megfelelően — az volt az elgondolás, hogy alapot teremtsenek egy egységes jelvényszerző verseny kialakításához. A jelvényszerző verseny — mint a tömegsport egyik formája, a szocialista embernevelés egyik eszköze. Abban a korszakban élünk, amikor a dolgozó nép javára törekedve egyre több ember szabadul fel a nehéz munka végzése alól s egyre szélesebb körben gépesítik a fizikai munkát. Az emberi szervezetnek erői fenntartásához, fejlődéséhez azonban testmozgásra, testedzésre van szüksége. A jelvényszerző versenyben részvétel a dolgozók nagy tömegének lehetőséget ad a testedzésre.

Ezért vállalta a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet a verseny tapasztalatainak összegyűjtését és értékelését. A szerzett tapasztalatokat felhasználja majd egységes jelvényszerző verseny kidolgozásához. A VIT jelvényszerzőket négy szempontból vizsgáltuk meg:

1. a versenyek előkészítése, szervezése,
2. lebonyolítása,
3. szemlélete, és
4. a versenyszintek mértéke szempontjából.

A tapasztalatgyűjtést kérdőíves módszerrel végeztük, s a sportvezetőktől külön jelentést kértünk tapasztalataikról. A kérdőívek eljutottak az ország minden megyéjébe és Budapest minden kerületébe a versenyt lebonyolító szervekhez. 5700 kérdőívből 3500 érkezett vissza, s a kijelölt területekről 40 szakember küldött jelentést. A kérdőíveken található válaszokból és a szakemberek jelentéséből igen sok tanulság vonható le. Ezek egy részét későbbi felhasználásra rendszerezte a TTKI. Más részeit közzé tesszük, hogy az 1960. február 1-én megindult olimpiai jelvényszerző lebonyolításához segítségül szolgáljon.

A VIT jelvényszerző versenyek 200 000 résztvevőjének foglalkozás szerinti megoszlása a következő volt: 120 000 tanuló (általános iskolás, középiskolás és ipari tanuló, valamint egyetemi és főiskolai hallgató), 6000 parasztfiatal; a többi az üzemi és egyéb dolgozó fiatalok közül került ki. Adataink azt is bizonyítják, hogy e foglalkozási megoszláson belül is főleg a sportoló fiatalok próbáztak. A számok világosan mutatják, hogy a falusi és az üzemi fiatalokat kevésbé mozgatták meg a versenyek. Ennek oka elsősorban a helytelen szervezés és előkészítés volt.

A versenykiírás 1959. áprilisában-májusában jutott el az intézményekhez, de csak a torna anyagát tartalmazta, valamint az általános versenyszabályokat. A másik három sportág anyagát az eredménylap tartalmazta (ez csak később jutott el az intézményekhez). Az eredménylapokról viszont hiányoztak a tornagyakorlatok. Igy csak akkor rendezhették meg a versenyeket, ha a kiírás is, az eredménylap is a rendező szervek rendelkezésére állott. Amint a kérdőívek adatai bizonyítják, a rendező szervek 3—4 százaléka meg sem kapta a kiírást, s emiatt a versenyek megrendezése sok nehézséggel járt. Mivel a kiírás vagy a versenylap májusban, vagy még később került az intézményekhez (tanévvégi vizsgák, nyári mezei munka, nyári szünet és szabadságolások miatt), áttevődött az őszi időszakra. A VII. Világifjúsági Találkozóig (július 26—augusztus 4) tehát csak párezer fiatal szerezhette meg a jelvényt. A VIT lezajlása után a versenyek veszítettek politikai vonzóerejükből. A versenyekre történő mozgósítás és szervezés általában a szokványos módon történt. A sportvezetők és edzők többsége azonban a szervezés könnyebb részét választotta: az iskolások és a sportolók tömegét mozgósította, hogy mielőbb jelenthesse a verseny megtörténtét. Pedig a nem sportoló tömegek mozgósítása, legalább olyan fontos feladat lett volna.

Sportvezetőink, edzőink zöme, sajnos, keveset foglalkozik a tömegekkel. Jórészük még mindig a versenysportot tartja elsődlegesnek. Az ilyen vezetőknek is be kellene már látniok, hogy egy-egy sportegyüttes jó szereplése öregbítheti ugyan az intézmény hírnevét, de nem szolgálja a tömegek szemléletének fejlesztését, erejének, egészségének, ügyességének fejlődését.

A jelvényszerző versenyek idején a tömegek felvilágosításával és általában a sportolás szükségességével a napilapoknak, a rádiónak és a televíziónak is sokkal többet kell foglalkoznia, mint ezt a VIT versenyen tették.

Hogy kellő felvilágosító munkával, helyes szervezéssel a falusi fiatalság is mozgósítható, mi sem bizonyítja jobban, mint a spartakiádokon résztvevők nagy száma. A falusi fiatalság sportba kapcsolása ma már lényegesen könnyebb, mint azelőtt bármikor, hiszen a mezőgazdaság szocialista átszervezése erre óriási lehetőséget ad. Ma már a dolgozó parasztfiatal sem kény-



A VIT jelvényszerző egyik tornagyakorlatát végzik a budapesti Eötvös gimnázium tanulói balatonfenyvesi üdülőtáborukban.

szerül látástól vakulásig tartó munkára, jut idő a szórakozásra, az önképzésre, a sportolásra egyaránt. De — élni kell ezzel a lehetőséggel!

A VIT jelvényszerző versenyt az OISB indította el. Nyilván emiatt alakult ki az a helytelen felfogás, hogy megszervezése a KISZ feladata, megrendezése pedig a KISZ alapszerveké. A legtöbb intézmény, de főleg az üzemek egyszerűen a KISZ-re hagyták a megszervezést. A KISZ-szervek azonban magukra hagyatva nem mindenhol birkózhattak meg a feladatokkal. Érthető, hiszen általában nem voltak meg a kellő feltételek (eszközök, létesítmények, szakemberek).

Ott jártak el helyesen, ahol közös erővel — a KISZ felvilágosító munkájával, a sportkörök összeműködésével, az üzemi bizottságok támogatásával — szervezték meg és bonyolították le a versenyeket. Tanulság? A jövőben mindenütt szoros együttműködés szükséges a különböző szervek között. Nagy eredmény csak ott születhet, ahol a KISZ, az Üzemi Bizottság és a sportkör vállvetve dolgozik a közös célért: a minél nagyobb tömegek sportba vonásáért.

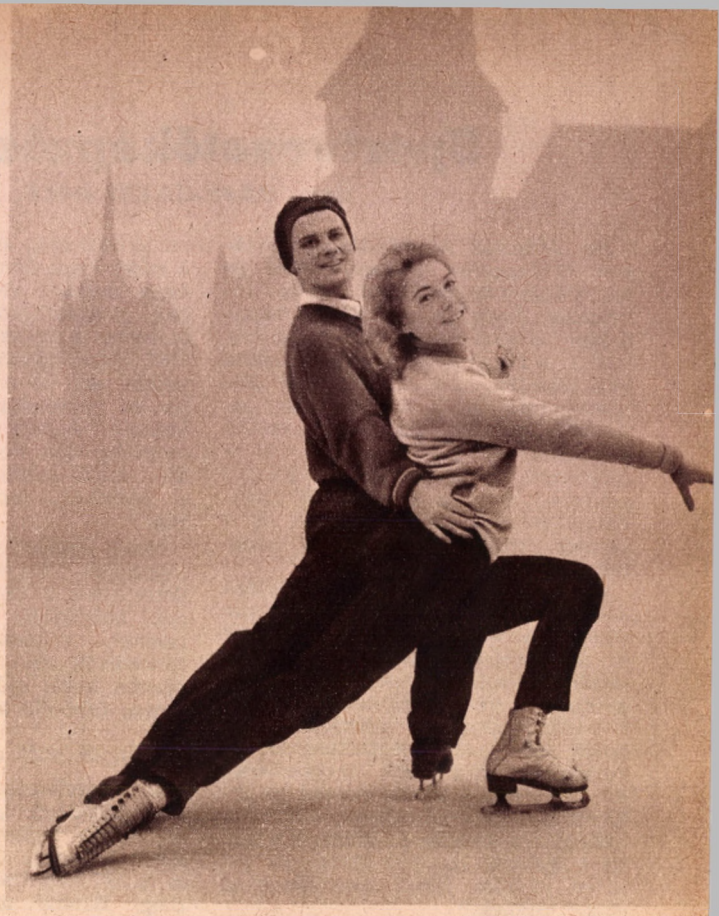
A VIT jelvényszerző verseny tornából, atlétikából és kerékpározásból (vagy uszásból) tevődött össze. E sportágak közül különösen az atlétikai és a torna számok nem eléggé ismertek még a dolgozók tömegei között. Emiatt igen sokan nem mertek elindulni: féltek, hogy ügyetlenségük miatt nevetségessé válnak. Éppen ezért szükséges a megfelelő, a gondos felvilágosító munka. Rá kell mutatni, hogy a kiírt számokban a szintek teljesítése nem nehéz, csupán némi gyakorlatot kíván. De arra is rá kell mutatni, hogy ez a gyakorlás elengedhetetlen. Ez a gyakorlás azonban többnyire hiányzott. A versenyeket csak kevés helyen előzte meg felkészülés. A VIT versenyek tehát nem biztosítottak folyamatos sportolást a fiataloknak.

Hátránya volt a VIT jelvényszerzőnek, hogy kötött versenyszámokból tevődött össze, viszont megrendezésükhöz nem mindenütt voltak meg a feltételek. Igy azután a versenyen induló fiatalnak — önhibáján kívül — nem ritkán meg kellett elégednie egy-egy alacsonyabb fokozattal. (A tapasztalatok alapján az olimpiai jelvényszerző már lehetőséget ad a magasabb fokozat elérésre. A versenyszámokat úgy állapították meg, hogy ha valamelyiknek a teljesítéséhez nincsenek meg a kellő feltételek, a résztvevők más számban indulhassanak el.) A verseny szintjei a falusi és az üzemi nem sportoló fiatalok számára megfelelő volt. Nem elégítette azonban ki a sportolókat és a rendszeres testnevelésben részesülő, rendszeresen sportoló iskolásokat. Ezek a követelmények teljesítését nem vették elég komolyan. De egyes rendezők sem! Előfordult, hogy távolugrásban például kimértek egy megközelítő távolságot és ahhoz viszonyították az ugrásokat. Megesett, hogy versenyóra hiányában karórával mérték a futók idejét. Olyan is történt, hogy nem biztosítottak kellő számú versenybírót és rendezőt s emiatt a versenyek elhúzódtak, unalmassá váltak. Mindezek rombolták a versenyek tekintélyét.

A jelvény formája sem nyerte meg a dolgozók többségének tetszését. A megkérdezettek 7—8 százaléka indult csak kifejezetten a jelvény megszerzése végett). Zavart okozott a tájékozatlanok között, hogy a III. fokozat volt a legmagasabb, holott a sportversenyeken általában az I. helyezés a legjobb.

A fiatalokat nem világosították fel arról sem, hogy forintjaikkal nem a jelvényt vásárolják meg, hanem a kiadási költségekhez járulnak hozzá. Fiataljaink számtalanszor bebizonyították már áldozatkészségüket. Nyilván szívesen járulnak hozzá a költségekhez is, ha kellően felvilágosítják őket. A hozzájárulás azonban inkább legyen „nevezési díj", mint mint a jelvény vételára...

Az 1959. évi VIT-jelvényszerző sok hasznos tanulsággal járt. A megemlített hibák kijavíthatók, a hiányosságok pótolhatók. Amint a KISZ KB kezdeményezésére megindított olimpiai jelvényszerző versenyek kiírásából kitűnik: a VIT versenyek tanulságait ebben már hasznosították. Az olimpiai jelvényszerző versenyek tehát minden jel szerint sokkal nagyobb tömegeket mozgatnak meg és sok eddig nem sportoló fiatalt kapcsolnak majd be rendszeres sportolásba.



A Korda Györgyi—Vásárhelyi Pál kettős nyerte Magyarország 1959. évi jégtánc-bajnokságát. A két tehetséges fiatal nem vallott szégyent az európa-bajnokságon sem, noha egyelőre még nem jutott a legjobbak közé (Kozák Lajos felvétele)

És ez igen hasznos dolog. Hasznos az egyénre, hasznos az egész közösségre. Békés építőmunkánkhoz sokkal nagyobb tömegeket erős, egészséges, derűs életszemléletű emberekre van szükség; olyanokra, akik szükség esetén meg is tudják védeni szocialista hazánkat. Ilyen emberek kialakítását kell előmozdítaniok a jelvényszerző versenyeknek, a rendszeres sportolásnak is.

Hogyan tehetők minél érdekesebbé, mindenki számára hasznossá és vonzó mozgalommá a jelvényszerző versenyek — ezt vizsgálta a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet az elmúlt hónapokban. Ehhez visz közelebb az olimpiai jelvényszerző is. A további vizsgálatok célja az egységes jelvényszerző versenyrendszer kidolgozása. Ez a munka most folyik intézetünkben.

**A Szovjetunió Sportegyesületi és Sportszervezeti Szövetsége** ülésén foglalkoztak az iskolai sport kérdésével is. Az iskolai sport megjavítása érdekében javasolták, hogy a III. szpártákiádon már több sportágban számítsák be az iskolások eredményeit. Tervbe vették, hogy a sportegyesületek az iskolákat patronálják, a gyermek sportiskolák munkáját tovább javítják. A sportegyesületek nem egyes iskolákat patronálnak, hanem a Komszomollal és a sportegyesületek szövetségével közösen felelősek a terület iskoláinak sportjáért. Foglalkoztak továbbá az iskolák szünidei sportmunkájával is. A jövőben azt is fokozottan segítik.

## A SPORTÉRMÉSZET HIREI

*„Az Érem"* legutóbbi száma ismerteti Iván Istvánnak, a sportéremtani szakbizottság tagjának éremművészeti munkásságát.

*Kiss Kovács Gyula* VIT-díjas éremszobrász érmei nagy sikert arattak a bécsi nemzetközi éremkiállításon.

*Érdekes sportérmészeti előadást* tartott Garam Jenő dr., a sportéremtani Társulat legutóbbi felolvasó ülésén.

# Sportvezetőképzés Borsod megyében

Írta: PAPP-GAZSI IMRE, a Borsod megyei TST elnöke

Az „MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelés és sportmozgalomban" című tézisei leszögezik, hogy „a szocialista társadalom minden sportolótól megköveteli: 1. a Magyar Népköztársasághoz való hűséget...; 2. a törvények tiszteletbentartását; 3. a szorgalmas tanulást és munkát; 4. a sportegyesület szeretetét és megbecsülését; 5. a sportszerű gondolkodást és küzdőszellemet; 6. a testnevelési és sportvezető szervek határozatainak és a vezetők, edzők utasításainak megtartását.

E követelmények megvalósítása döntő módon függ a vezetők és nevelők munkájától. Ezért feladatuk és felelősségük, valamint az előbb eléjük állított követelmények nagyobbak. A vezetők és nevelők a fenti erkölcsi normákat ismerjék el, járjanak élen azok megtartásában és követeljék meg azok megtartását. Ezt úgy érhetik el, ha szilárd az erkölcsi, politikai felfogásuk, nagyfokú a hivatástudatuk és felelősségérzetük, ha a szakmai oktatás közben az erkölcsi nevelés követelményeinek is eleget tesznek."

Vagy más vonatkozásban „a testnevelés és sportmozgalom fejlesztésében nagy szerepe van a társadalmi aktíváknak, akik a testnevelés és a sport iránt érzett szeretetből áldozatos munkát végeznek az iskolákban, a sportkörökben, a szakosztályokban, a szakszövetségekben és a TST-kben egyaránt. Tevékenységük nélkül nem képzelhető el a testnevelés és sportmozgalom tömeges fejlesztése." A párt tézisei egyben azt is megállapítják, hogy jelenleg „a vezetők, edzők jelentős részének gyenge a politikai, pedagógiai felkészültsége."

Most, amikor a szervezeti keretek kiépítését lényegében befejeztük, (létrejöttek a TST-k, sportszövetségek, befejeztük a sportköri választásokat, megalakultak az iskolai sportkörök stb.), mindinkább az elvi munka kerül előtérbe. Ennek egyik fontos feltétele a káderképzés.

*A vezetőképzés eredményei:*

A káderképzés az ellenforradalmat követően igen lecsökkent, sőt egy ideig teljesen szünetelt. Széles keretek között csak 1959. évben — az MTST határozata alapján — indult meg. Borsod megyében kezdettől fogva nagy jelentőséget tulajdonítottunk e munkának. Ezt mutatja az alábbi statisztika:

| | 1957 | 1958 | 1959 |
|---|---|---|---|
| 1. *a) Sportvezető-képzésben* részt vett | — | 90 fő | 120 fő |
| *b)* Továbbképzésben részt vett | — | 42 fő | 56 fő |
| 2. *Edzőképzés* | | | |
| *a)* Gyakorló edző | — | 30 fő | 38 fő |
| *b)* Segédoktató | — | — | 39 fő |
| 3. *Versenybíró-képzésben* részt vett | — | 86 fő | 261 fő |
| Összesen: | — | 248 fő | 514 fő |

(E statisztikában Miskolc város adatai is szerepelnek.)

A tanfolyamokat a TST, az Ifjúsági Sportbizottság és a sportszövetségek rendezték. A tanfolyamoknak 20 százalékát bennlakásos, 80 százalékát levelező formában rendeztük meg. Káderképzésünk üteme tehát megfelelő. Ha azonban figyelembe vesszük, hogy a megyében 339, Miskolc városában 64, összesen 403 a sportkör, s ezekben több mint 1600 szakosztály működik, akkor már kevésnek tűnik, tehát — fokoznunk kell a káderképzés és továbbképzés munkáját.

1959. évben újfajta képzést is végeztünk munkaszüneti testnevelés vezetői részére — egyelőre csak a szerencsi Csokoládégyárban, de reméljük, az idén több üzemben sikerül majd bevezetnünk. Szerveztünk egy előadói irodát is. Az előadók 32, részben agitációs, részben pedig továbbképző témakört dolgoztak fel. Ezeket elsősorban a sportköri klubnapokra szántuk — 8 mm-es filmvetítőgépet is beszereztünk hozzá.

Az MTST határozata alapján 1959-ben indult meg a TF edző- és sportvezetőképző intézetének vezetésével az egységes sportvezetőképzés. Formája: egyéves, alapfokú és középfokú levelező oktatás. Borsod megyében három alapfokú tanfolyamon (Ózd, Miskolc, Sárospatak székhellyel) 78, a középfokon 34 fő vesz részt. (Ez az előbbi statisztikában nem szerepel, mivelt csak 1960 júliusának végén fejeződik be.

1960. évi tervünk

Az idén a megyei Ifjúsági Sportbizottsággal és a szakszervezeti sportbizottsággal az egyéves levelező sportvezetőképző tanfolyamon kívül hathetes bennlakásos tanfolyamokat is rendezünk.

| | |
|---|---|
| Üzemi sportköri vezetők részére | 120 fő részvételével |
| falusi sportköri vezetők részére | 90 fő részvételével |
| iskolai sportköri vezetők részére | 40 fő részvételével |
| túravezető tanfolyam | 20 fő részvételével |
| edző tanfolyam (gyakorló) | 130 fő részvételével |
| versenybíró tanfolyam | 200 fő részvételével |
| Összesen: | 600 fő |

Káderekre ott nevelünk elsősorban, ahol erre a legnagyobb a szükség: falun. A mezőgazdaság szocialista átszervezésének gyors előrehaladása érdekében jól képzett falusi testnevelőket és sportolókat is kell biztosítanunk.

*Az elmúlt évek tapasztalatai*

Az 1 éves sportnevelőképző tanfolyam. Az alapfokú és középfokú tanfolyam között nem érvényesül a fokozatosság elve: ugyanis az alapfokú tanfolyam anyaga csaknem ugyanaz, mint a középfokúé. Színvonala még a középfokú hallgatóknak is magas. Figyelembe kell venni, hogy az alapfokú tanfolyamra 8 általános iskolai alapképzettségű hallgatókat is felveszünk, a jegyzetek viszont csaknem főiskolai színvonalúak.

A levelező forma csaknem költségmentes, de a bennlakásosnál lassúbb. A bennlakásos tanfolyamon a tananyagot is alaposabban el tudják sajátítani, ám költséges. Jelenleg mégis mindkét formát alkalmaznunk kell. Nem tartom azonban helyesnek, hogy a középfokú tanfolyamra felvett és már tanuló hallgatók egy részét a SZOT bennlakásos iskolára viszi át. A bennlakásra ugyanis elsősorban a falusi sportvezetők szorulnak rá. Nekik ugyanis a levelező forma (egy év) éppen a mezőgazdasági munka idény-jellege miatt nehéz, másrészt a falunak kell legsürgősebben a képzett vezető.

Sportvezetőképző tanfolyam tartása a falusi sportköröknek télen, december és március 1 között a legelőnyösebb, az edzőképzés pedig nyáron, júliusban és augusztusban. Elsősorban pedagógusokat választunk — ezzel kettős célt szolgálunk. Falun ugyanis a testnevelési szakos tanár kevés, vagy alig van, viszont az edzőtanfolyamon tanultakat az iskolai testnevelésben is hasznosíthatják. Az iskolákban ugyanis gyakorta okoz gondot a testnevelést tanító, de nem szakos tanárok tanfolyami képzése.

A káderképzés jövője.

Sportvezetőinknél még most is fellelhető a „győzelem mindenáron", a csak eredményekre törekvés szemlélete. Pedig a dolgozók nagyrésze a sportot szórakozásból űzi. A testnevelés és sport legfőbb feladata az egészség megvédése. Ezt nemcsak a magas eredményekre törekvők, hanem a szórakozásból sportolók is elérik. De a szakosztályok csak azokat veszik fel, akiket tehetségesnek találnak. A kislétszámú szakosztályok jelenleg még szűk keretek között működnek, s csak azt tartják eredménynek, ha a bajnokságban magas helyezést érnek el. A szórakozásból sportolók az üzemi bajnokságokban, versenyeken vesznek részt, s azokat a szakosztályoktól külön működő

tömeg-sportbizottságok szervezik, irányítják. Nem lehetne-e ezt a feladatot is a szakosztályoknak adni? Véleményem szerint: igen.

Alkalmasak-e a szakosztályok a tömegek befogadására? Alkalmasak. A szakosztályoknak nem lehet zárt kerete. Csak a szakosztályvezetők, edzők szemléletét kell megváltoztatni. Szerintem egy szakosztálynak — csapatjátékokban is — lehet húszharminc csapata is. Közülük kettőhárom versenyszerűen sportol, képviseli a szakosztályt. A többi, szórakozásból, a sportkör vagy üzem háziversenyein, bajnokságaiban vesz részt s a szakosztály vezetői irányítják őket. Az egyéni sportágakban egy szakosztálynak szintén lehet 3—400 tagja is. Ezzel a szakosztályok is nagyban hozzájárulnának a sport tömegesítéséhez. A párt tézisei is megállapítják: „meg kell változtatni a testnevelési és sportszervezetek munkájának értékelését és mindenekelőtt a tömegek testnevelésének és sportjának fejlesztésében elért eredményeket kell elismerni."

*Megfelelő ember*

Mindehhez azonban ember kell, megfelelő ember. A jövőben fordítsunk nagy gondot a szakosztályvezetők, intézők képzésére, hiszen a gyakorlati munka a szakosztályokban folyik. Eddig szakosztályvezető-tanfolyam központi tematika alapján nem volt. Pedig a szakosztályvezetők képzettsége a tömegesítésben és a nevelésben egyaránt döntő.

A másik feltétel a gyakorló társadalmi edzők százainak a képzése. A nagylétszámú szakosztályokban sok társadalmi edző szükséges. Nagyobb sportegyesületek maguk is rendezhetnek ilyen tanfolyamokat. Sajnos, a társadalmi edzők szerepét, jelentőségét még sok sportszervben nem ismerték fel, pedig a tömegesítésnek ez is egyik feltétele. A meglevő társadalmi edzők sem kapják meg a megfelelő megbecsülést. A TSB ideje alatt ezrével képeztünk társadalmi edzőket, de ezek — a fenti okok miatt — elvesztek az ismeretlenség homályában. A sportszövetségek a társadalmi edzőkről még nyilvántartást sem vezetnek. Az MLSZ az elmúlt év végén felhívta a megyei szövetségeket, hogy rendezzenek társadalmi edzőképző tanfolyamokat. A megyei Edzők Tanácsának az volt a véleménye, hogy nincs szükség több új edzőre, mivel a meglevők között is vannak szerződés nélküliek. Ezek azonban csak pénzért hajlandók működni, márpedig megyénknek szüksége van nagyszámú társadalmi edzőkre is.

Világos tehát, hogy káderképzésünknek kettős célt kell szolgálnia:

a tömegesítést és

a nevelést.

Ezt eddig még nem értük el. A közeljövő feladata, hogy mielőbb elérjük.



A Szerencsi Csokoládégyárban is bevezették a munkaközben tartott tízperces egészségügyi tornát. Képünkön a csomagoló osztály dolgozói vidáman végzik az első gyakorlatokat.

## EZ meg AZ

Lamar Clark profi nehézsúlyú ökölvívó világcsúcsot ért el: 44 mérkőzést nyert egymásután. Az eddigi csúcs 43 egymásutáni győzelem volt, Billy Fox tartotta.

**John Thomas, a fiatal néger magasugró különleges csúcsot állított fel idei első fedettpálya versenyén: minden magasságot elsőre vitt át. A magasságok ezek voltak: 188, 193, 203, 208, és 214.**

A nemzetközi síszövetség új határozata értelmében az elmúlt télen minden lesiklóversenyen kipróbálhatták a pályát a versenyzők. Az újítás igen jóhatásúnak bizonyult: többen futották végig a versenyt, s kevesebb volt a sérülés.

**Tavaly a nemzetközi olimpiai bizottság megnyugtatást kapott: a jövőben nem tesznek megkülönböztetést Dél-Afrikában fehér és színes sportolók között. Lehet, hogy a jövőben nem, de egyelőre még szigorítják az eddigi megkötöttségeket is. Ezután például színes és fehér profi ökölvívók sem mérkőzhetnek egymással, sőt együtt még versenyrendezőségben sem szerepelhetnek.**

A japán pénzügyminiszter kijelentette, hogy az idén egyetlen jent sem ad olimpiai előkészületekre. Az idei tervek tehát csak tervek maradnak...

## *A mezitlábas szurkoló*

*A belga labdarúgó szövetség eltiltotta a mérkőzések látogatásától Armand Schijvers szurkolót, mert minden bajnoki összecsapáson botrányt okozott. Amikor csak elégedetlen volt a játékvezetővel — és nagyon ritkán nem volt — levetette cipőjét és bevágta a játéktérre. (Többször nem kapta vissza, ezt sem bánta, ilyenkor harisnyában bandukolt haza.)*

*Az eltiltás nagyon érzékenyen érintette a lelkes labdarúgókedvelőt. Kegyelmi kérvényt írt a szövetségnek. Megírta, hogy csak most az egyszer bocsássanak meg, soha többé nem tesz olyat... inkább cipő nélkül megy a mérkőzésre...*

## *Aki nem ért hozzá...*

Dániában szinte mindenki kerékpározik. De így volt ez már a múlt század végefelé is.

Karácsonykor egy hatvan év előtti kerékpáros történetet elevenítettek fel a dán lapok. A négyéves Nielsen egy „igazi" kerékpárért könyörgött az ünnepek előtt szüleinek. Megígérték neki, hogy majd közbenjárnak illetékeseknél. De nagyon féltették fiacskájukat és — háromkerekű triciklit állítottak a karácsonyfa alá.

Az ünnep előestéjén a kisfiú boldogan rohant be a szobába, egyenesen a fényesen csillogó karácsonyfához. De rögtön meg is nyúlt az arca, s mérgesen csapta össze két apró kezét:

— Jézuskám, hát te ennyire nem értesz a kerékpárokhoz?!

## meg AZ

**A nemzetközi olimpiai bizottság döntése értelmében amatőr sportolók egy-egy alkalommal legfeljebb kéthetes edzőtáborozásban vehetnek részt. Az ausztrálok úgy tervezik, hogy a római olimpia előtt úszóik hat hetes táborozást tartanak...**

A haladószellemű Montagu ellen összefogtak az angol asztalitenisz szövetség vezetői: nem választották meg újból elnökké. Egyik vezető szerint azért, mert nem hordott nyakkendőt, s „lejáratta" a szövetség tekintélyét...

**Amerikának kiváló súlyemelői vannak, a szovjet súlyemelők után a legjobbak a világon. Csak egy a szépséghiba: egyetlen született amerikai van a csapat tagjai között: Bradford.**

**Spanyolországban tilos a teniszlabdák bevitele, így a teniszezők csak csempészektől szerezhetik be a labdákat. A teniszkedvelők szerint az a látszat, mintha a csempészet felvirágoztatására hozták volna ezt a rendelkezést...**

Szakmai tanulmányútat tett Európába McGregor amerikai kosárlabda-edző. Tanulmányai eredménye a 228 cm magas francia Lefevre, valamint öt svéd és egy görög óriás leszerződtetése volt.

# Az oktatás és nevelés egyoldalú szemlélete a testnevelésben

Irta: Niklai Ferenc tanszékvezető főiskolai tanár

Akadnak még olyan testnevelő tanárok és sportoktatók — bár egyre ritkábban —, akik azt gondolják, hogy eleget tettek kötelességüknek azzal, hogy megtartották órájukat, hogy levezették a sportfoglalkozást és itt is csak az „ismeretközlésre", a jártasságok, készségek, képességek fejlesztésére szorítkoztak. Tehát csak „szakmájukban" akarnak egészet adni és nem tartják feladatuknak, hogy ugyanolyan odaadással neveljenek is. Úgy vélekednek, hogy a nevelés állandó emlegetésével, sokszori ismétlésével, valami formalisztikus eljárásra akarják őket kényszeríteni. Természetesen nem akarjuk azt mondani, hogy ez az általános vélemény a testnevelők és sportoktatók között. Szó sincs erről! A testnevelők, sportoktatók többsége az oktatás folyamán céltudatos nevelőmunkát végez. De mivel mégis gyakran találkozunk ilyen felfogással, érdemes erre is felhívni a figyelmet.

Különösen akkor zárkóznak be egyes testnevelők, sportoktatók, ha az **ideológiai, politikai nevelésre** is felhívják figyelmüket. Úgy gondolják, hogy az ilyesmihez nem sok köze lehet a testnevelésnek. A testnevelés szerintük nem **„ideológiai jellegű" tantárgy.** Az ideológiai képzés maradjon a történelem-, magyar-szakos tanárra, mert az ő „szakmájuk" alkalmas csak e feladatok elvégzésére.

Sokszor hívják fel a testnevelők és sportoktatók figyelmét **„a nevelői helyzetek keresésére és kihasználására" is.** Szerintünk nem egészen szerencsések ezek a kifejezések.

Újabban divatossá kezd válni két olyan fogalom is, amelyek csak látszatra és formájukra nézve újak, egyébként más változatban és elnevezésben régebben is megvoltak: **„a direkt és indirekt nevelés"** fogalmai ezek.

Egyesek szerint az oktatás funkciója kimerül az ismeretátadásban, ismeretfeldolgozásban, készségek és képességek fejlesztésében, általában az **értelmi nevelésben.** Ennek példájára az iskolai testnevelés és a sportoktatás is eleget tesz feladatának, ha pusztán a **„test fejlesztésével törődik",** ha közvetlen hatást tud kiváltani, ha „eredményt" tud felmutatni. Az eredmény értelme pedig leszűkül a testi képességek fejlesztésére.

A téves és egyoldalú szemlélet tehát megmutatkozik nemcsak az oktatás-képzés mechanikus szétválasztásában — amint ezt az előző tanulmányban igyekeztünk kimutatni —, hanem az **oktatás-nevelés kapcsolatának metafizikus értelmezésében is.** A felsorolt téves nézeteknek még számtalan változatával találkozunk a mindennapi életben, de valamenynyit sorra venni nem lenne érdemes, hiszen eredetük a legtöbbször közös alapra vezethető vissza. Éppen ezért csak példaként említettünk meg néhányat, hogy a mindennapi gyakorlatban mutatkozó téves nézeteknek a gyökereire rátapinthassunk és ezzel is hozzájáruljunk a hibák kiküszöböléséhez.

Vegyük ezért vizsgálat alá a fent említett megnyilatkozásokat és elemezzük őket a pedagógiai és filozófiai megállapításai alapján, hogy kimutathassuk az **oktatás és nevelés elvi, pedagógiai összefüggéseit** és ez összefüggéseknek az iskolai testnevelésre és sportoktatásra vonatkozó érvényesülését.

Azok számára, akik csak oktatni akarnak és a nevelést nem tartják feladatuknak, vagy másodrendű feladatnak vélik, hadd álljon itt Leninnek az OKISZ III. kongresszusán elhangzott megállapítása:

**„A mai ifjúság egész nevelésének és tanításának arra kell irányulnia, hogy ezt az ifjúságot a kommunista erkölcsre nevelje".**

Az egész oktató, tanító munkának célja tehát a kommunista erkölcs kialakítása: vagyis az oktatás a nevelés célját valósítja meg. Az MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban c. tézisek bevezetőjében a következőket olvashatjuk: „Sok sportvezető nem értette meg eléggé a testnevelés és sport szerepét... az emberek szocialista nevelésében". Majd tovább: „A testi nevelés... a szocialista nevelés szerves része, s az **alapvető nevelési célkitűzések megvalósítását szolgálja...** A kollektív testnevelési és sportfoglalkozások hathatósan elősegítik a közösségi erkölcs fejlődését, szabályainak megértését és betartását. Fejlesztik az akaraterőt, küzdő szellemet, a bátorságot, a leleményességet, a bajtársiasságot és elősegítik az egyéni érdek alárendelését a közösségi érdeknek".

Az idézetekből világosan látszik, hogy az oktatás mindig nevelés is, hiszen alapvetően a nevelés célját valósítja meg, bármilyen tantárgy tanításáról legyen is szó. A párt téziseiből vett idézetek meg határozottan leszögezik, hogy a testi nevelés az alapvető nevelési célokat szolgálja.

**Miből erednek ezek az elvi megállapítások?** Minden társadalom célokat tűz ki maga elé, amelyeket el akar érni. A mi társadalmunk először a szocializmus alapjait rakja le, majd a szocializmust és a kommunizmust akarja felépíteni. A jövendő nemzedéket fel akarja készíteni e feladatok elvégzésére. A feladatok sokágúak, nehezek; a régi tudással, képzettséggel, erkölccsel, magatartással nem oldhatók meg. A régi kultúra értékeit át kell venni, de gondoskodni kell továbbfejlesztéséről is. Áll ez a testkultúrára is. Új feladatokat régi szervezettel, elavult módszerekkel nem lehet megvalósítani a nevelés és a testnevelés területén sem. A minőségileg is különböző új feladatok elvégzésére **új típusú emberek kellenek, akik nemcsak tudásban különböznek a régiektől, hanem jellemben, egyéniségben, közösségi szellemben, általában erkölcsben, világnézetben, magatartásban, tettekben. is helyt tudnak állni.**

Az új ember kialakításában részt vesz a testnevelés és a sport is a maga oktató-nevelő munkájával. Lehet-e ebből a munkából csak az „oktató" részt vállalni és ezt is leszűkíteni „az ismeretátadásra"? Az előttünk álló feladatok nem oldhatók meg csak ismeretátadással és csak a testi képességek fejlesztésével? A gyakorlati élet számtalan példával igazolja, hogy az a testnevelő és sportoktató, aki **szakmájába gubózik** és nem törődik a neveléssel — bármennyire otthon van szakmai kérdésekben —, előbb-utóbb kénytelen rájönni arra, hogy tanítványai fejlődésében egyszer csak törés áll be, és jön az összeroppanás. Eredmény: a tanítvány sztárrá válik, csavarog, munkakerülővé, anyagiassá, gőgössé, egyénieskedővé lesz... Nevelés nélkül az oktatás előbb-utóbb eredménytelenségre vezet. Nem véletlen az, hogy a szocialista nevelés legfőbb alapelve a sokoldalúság. Sokágú, sokoldalú feladatokat csak sokoldalúan képzett emberek tudnak elvégezni, akik erkölcsben, jellemben, tettekben is helyt tudnak állni.

**Az oktatás csak úgy tudja feladatát teljesíteni, ha nevelőhatású, ha nevelőjellegű.**

Ezt a tételt — amint láttuk — az elmélet és gyakorlat is igazolja. Vagyis az oktatás nem szűkíthető le ismeretátadásra, ismeretfeldolgozásra, de még csak az értelmi nevelésre sem. Az értelmi, erkölcsi, esztétikai, politechnikai, testi nevelés szorosan összefügg egymással.

**Nem lehet az embert csak értelmileg, csak erkölcsileg, csak testileg nevelni.** Egyik a másik nélkül eredményt elérni nem tud. A szakmába gubózók ezeket az elvi összefüggéseket nem akarják észrevenni.

Azt a szokráteszi véleményt, hogy elég tudni, hogy mi a jó és a helyes, már Arisztotelész megcáfolta, amikor rámutatott arra, hogy a tudásból csak akkor lesz cselekedet, ha a „jót", „helyeset" gyakoroltatjuk is; vagyis az embert hozzászoktatjuk, neveljük a „jó" követésére. Pestalozzi Gertrúdja gyermekeit munka közben, a munkával egybekapcsoltan oktatta és nevelte. Tehát nem valami új „kitalálásról", divatról van szó, amikor az oktató-nevelő munka egységéről beszélünk. Nem lehet divatos frázisnak gondolni azért sem, mert az élet is napról-napra bizonyítja, hogy az oktatásnak mindig nevelésnek is kell lennie, mert másképpen feladatát betölteni nem tudja. Nagyon sok intelligens, nagytudású, léha munkakerülő van a világon, akik a becsületesen dolgozó emberek kiszipolyozásából élnek, méghozzá elég bőségesen. A tudás erkölcs nélkül átok a társadalomra. Mindez lefordítható sportnyelvre is. Nem vesszük hasznát az olyan „nagytudású" sportolónak, aki erkölcstelen magatartásával, jellemtelenségével többet árt esetleg a fiatalok erkölcsi rombolásával, mint amit jóvá tehet rekordjai elérésével. Fejlődése előbb-utóbb törvényszerűen megakad, mert erkölcsi fogyatékosságai, hibái, bűnei visszaütnek. Erre is bőven van példa. Valamennyien felelősek vagyunk azért, hogy

**tanítványaink necsak értelmi és testi képességeit fejlesszük, hanem erkölcsi tulajdonságait is.**

Ma már mindezzel tisztában van testnevelőink és sportoktatóink nagy része. De elég sokan vannak, akik elvileg, tudományos alapon nem tudják tisztázni az oktatás-nevelés elválaszthatatlanságát és még többen vannak, akik az **ideológiai, politikai nevelést** nem tartják összeférhetőnek szakmai munkájukkal. Nem látják világosan, hogy nincs politikamentes oktató-nevelő munka testnevelésben sem. (Erre a kérdésre egyébként bővebben a következő tanulmányban igyekszünk feleletet adni, amikor a testnevelés és sportoktatás néhány világnézeti problémáját fogjuk vizsgálat alá venni.) A szocialista erkölcs kialakítása azonban már maga is az ideológiai, politikai nevelést szolgálja. Ha például megmutatjuk, állandóan érzékeltetjük, hogy milyen különbségek vannak a polgári erkölcs és kommunista erkölcs között, akkor ideológiai képzést is végzünk. Ha tanítványaink a kommunista erkölcs szerint élnek, éreznek, gondolkoznak, cselekszenek — akkor politikailag is jól neveltünk, mert alkalmazást nyernek és megvalósulnak azok az elvek, amelyekre tanítottuk őket. Az iskolai testnevelés és sportoktatás sem ideológiamentes „tantárgy", sőt nagyon is alkalmas arra, hogy hozzájáruljon a kommunista erkölcs kialakításához.

Miért tartjuk kevésbé szerencsésnek bizonyos szempontból a **„nevelői helyzetek keresése, kihasználása"** kifejezést? Azért, mert amikor oktatunk, mindig nevelünk is. Nincs az oktatásnak olyan mozzanata, amikor a nevelés funkcióját mellőzhetnénk. Ezzel nem azt akarjuk mondani, hogy az oktatás egyenlő a neveléssel. Még azt sem, hogy az oktatással a nevelés minden feladata megoldható. A nevelés sokkal szélesebb területű folyamat, mint az oktatás, ezért minden problémáját sem átfogni, sem megoldani nem tudja. De a nevelés **fő eszköze az oktatás,** az oktatás pedig mindig nevelőjellegű — a pedagógia tanítása szerint. A nevelési helyzetek mindig adottak, csak fel kell ismerni őket. A nevelő szakmai, pedagógiai, ideológiai képzettsége teszi lehetővé, hogy felismerje mindenütt, az oktatás egész folyamatában, hogy mikor mire és hogyan kell nevelnie? Szocialista meggyőződése, politikai állásfoglalása biztosítja, hogy alkalmazza is ideológiai tudását a nevelés érdekében. Az ilyen kifejezések okozhatják azt, hogy a nevelő, sportoktató erőszakoltan **keres** magának néhány hangzatos frázist és ezt az oktatási anyagába „beleviszi", oktató munkáját „átfesti, színezi", „átpolitizálja", „aktuali-

zálja" stb. Vagyis külön oktat és külön nevel. Az oktatás és nevelés egysége ezzel szétbomlik. Gyakorlatilag pedig az ilyen nevelés tudjuk mit vált ki a tanulóban! Éppen ellenkezőjét annak, amit el akarunk érni.

Ezért tartjuk furcsának, hogy

**újabban „direkt és indirekt" nevelésről beszélnek egyesek.**

Mi értelmük van az ilyen kifejezéseknek? A „direkt" kifejezés azt akarja jelölni, hogy most közvetlenül nevelünk, nem pedig tanítunk? És mit jelent az indirekt nevelés? Hogy „második szándékú" nevelést végzünk? Vagy valami csalafintaságot cselekszünk, úgy teszünk, mintha oktatnánk, pedig nevelünk is, de „észrevétlenül"?

**Vajjon a direkt nevelés nem ugyanazt akarja-e jelenteni, mint a „belevivés", meg a „ragasztás"? No, eddig oktattunk, most egy kicsit neveljünk is?! Egy oktatás — egy prédikálás stb.**

**A feudalizmus meg a burzsoázia** pedagógiájában a metafizikus eljárások igen érthetőek. Bizony nehéz lett volna a tudományt a hittannal összeegyeztetniök! Nehéz lenne tudományos érvekkel igazolni például, hogy „hány angyal fér el egy tű hegyén?" — Pedig ezt tanították, az ilyesmit hinni kellett. Viszont kellett tudást is adni, mert a technika fejlődött, az élet szövevényesebbé vált. Ezért szükségszerűen vált szét a tudomány és a hit, s ennek nyomán az oktatás és a nevelés. Ezért volt szükséges, hogy külön oktassanak és külön neveljenek. Ha az oktatás nevelőjellegét, nevelőértékét kidomborították volna, ha a feltárt objektív igazság világnézetet-alakító következményeire rámutattak volna, akkor maguk alatt vágták volna a fát. Az örök igazság meséje, amely az osztályuralmat volt hivatva örökkévalóvá tenni, megszűnt volna, ha rámutatnak arra, hogy például a törvény, az alkotmány, a társadalom változik, fejlődik és nem örök törvény az, hogy mindig voltak szegények és gazdagok, s mindig lesznek is. **Amint látjuk, a különböző tényeknek megvan a közös történelmi, gazdasági, társadalmi, politikai gyökerük.** A sportoló ne politizáljon, hanem sportoljon — mondták; ennek maradványaival még ma is találkozunk. Így pedig a testnevelés és sport kiszakad a társadalmi keretből, a társadalom, a szocializmus építéséből. **Bizony az ilyen felfogás politikai állásfoglalásának is nevezhető, nem építő, hanem romboló hatású állásfoglalásnak. De tudományellenes is, amennyiben tagadja az oktatás nevelőjellegét, évszázadok tapasztalatának általánosítását, a történelem legkiválóbb pedagógusainak igazolt tételét.**

**Miben és hogyan mutatkozik meg az oktatás-nevelés egysége az iskolai testnevelés és a sportoktatás folyamatában?**

Az oktatási folyamat legfőbb tényezői: a pedagógus, a tanítvány és az oktatás tartalma (ismeret). Ezek a tényezők biztosítják elsősorban az oktatás nevelőhatásának érvényesülését is.

A vezetőszerepet itt is a **pedagógus** viszi. A testnevelő, sportoktató képzettsége, tudása, erkölcsi, világnézeti meggyőződése, magatartása, példája, általában céltudatos nevelőmunkája biztosítja az eredményt.

**A tanítványnak** is nagy szerepe van a nevelési célkitűzések megvalósításában. A tanítványok hatnak egymásra pozitív és negatív értelemben egyaránt. A pedagógustól függ elsősorban, hogy ez a hatás milyen lesz. Válik-e például tanítványaink csoportjából igazi közösség, amelynek nevelőhatása óriási.

Nagy szerepet játszik a nevelő munkában az **oktatás tartalma.** Nem mindegy az, hogy a tantervek, programok milyen oktatási anyagot ölelnek fel, hogy mennyire vesszük számításba a nevelési szempontokat az anyag kiválasztásánál. Az oktatás tartalma a testnevelő és sportoktató egyéniségének, beállítottságának, meggyőződésének, tudásának megfelelően fejti ki nevelőhatását az ifjúságra. Nem közömbös az, hogy a nevelő ismeretei tükörképei-e a valóságnak, hogy a testnevelő, sportoktató az objektív ismeretek közlése, általában oktató-képző munkája közben levonja-e az ismeretek világnézeti következményeit, alakítja-e tanítványai dialektikus-materialista szemléletét, gondolkodásmódját stb.

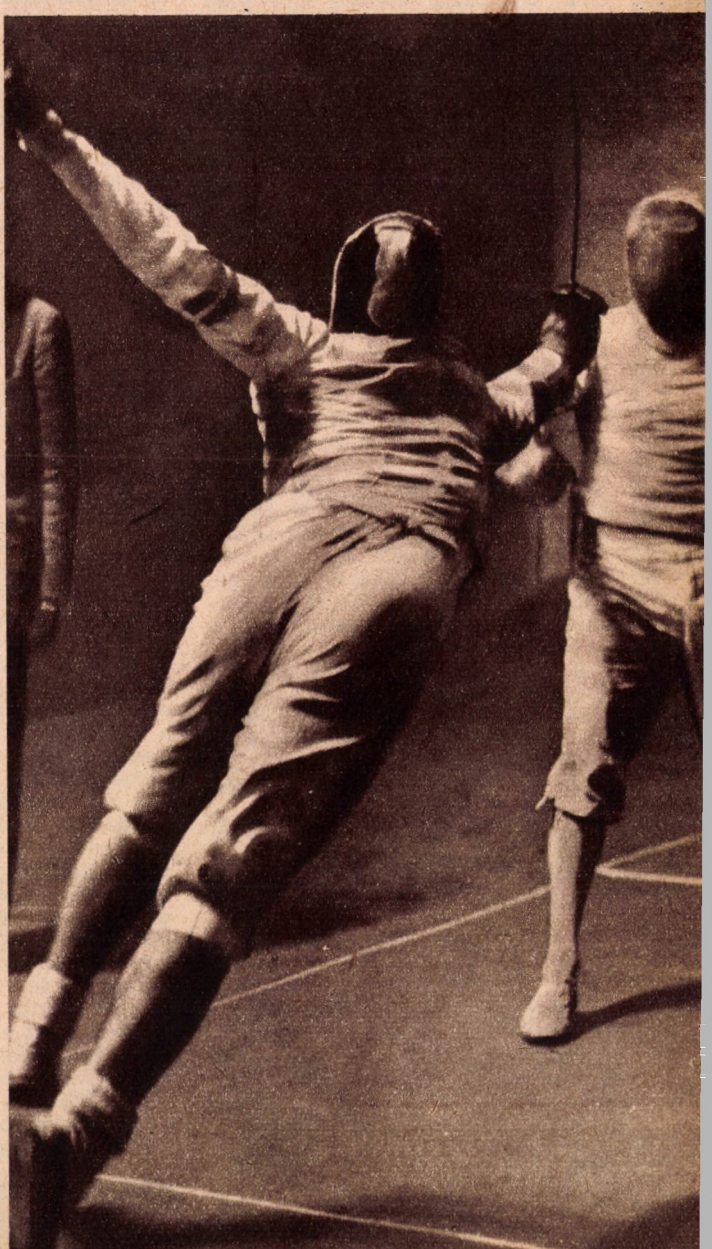
A **módszerektől** is jelentős mértékben függ a nevelőhatás. Taníthatjuk növendékeinket dialektikusan is meg dogmatikusan is. A testnevelő, sportoktató dogmatikus módszereivel nagyon könnyen elnyomhatja a tanítvány kezdeményező képességét, kritikai érzékét, aktivitását, tudatosságát stb. Az állandó mechanikus gyakoroltatás, a puszta gyakorlatvégzés megfosztja a tanítványt az önálló gondolkodástól, az okok, összefüggések keresésétől, a következtetéstől, tehát — dogmatikus szemléletűvé válik.

Nevel az oktatómunka helyes **megszervezése is.** A vezetőszerep itt is a pedagógus kezében van. Tőlünk függ, hogy tanítványaink figyelmesek-e, s hogy a fegyelem a nevelés eredményeként jön-e létre? Ehhez bizony a jó szervezés, az állandó szoktatás, **ellenőrzés** nagymértékben hozzájárul.

Így vehetnénk még tovább sorjában az oktatási folyamat többi tényezőjét, egyes mozzanatait és mindegyikről kimutathatnánk, hogy megvan a nevelő hatása. Ha a testnevelő, a sportoktató általános képzettsége és politikai beállítottsága megfelel a szocializmus építése követelményeinek, akkor a biztosíték is megvan arra, hogy oktatómunkájától nem szakad el a nevelőmunka és céltudatosan, tervszerűen tudja megvalósítani a nevelés célkitűzéseit, a kommunista erkölcs kialakítását anélkül, hogy formalisztikus eljárásokra kényszerülne, mint amilyen az „átpolitizálás", „belevivés", „nevelési helyzetek keresése", „ragasztás" stb. Az a testnevelő, sportoktató pedig, aki csak oktatással igyekszik „képezni" tanítványait, mintegy társadalmon kívül helyezi őket, mert nem a szocializmus szellemében, nem a szocializmus érdekében végzi munkáját. **Az oktatás tehát mindig nevelés is meg politikai állásfoglalás is, sőt tudatos és tervszerű, országépítésre való felkészítés a szocializmus szellemében, bármilyen „tantárgy" oktatásáról legyen is szó.**

## *A siker záloga a kemény edzésmunka*

*D. Markov*, a Legkaja Atletyika decemberi számában A. Varanauskas szovjet súlylökő előkészületeit ismerteti. A kaunaszi óriás a termi- és pályaedzéseken kívül naponta egyórás gimnasztikai és súlyzóedzést végez — otthon. Edzéseinek több mint felét izomereje fejlesztésére fordítja. Az alapozó időszakban például 700 tonnánál többet emelt! 15 mezei edzése volt a télen, sok időt fordított súlylökő mozgásának csiszolására. Vágtázik is, hogy gyorsaságát fejlessze, de nagy gondot fordít ruganyossága fokozására is. Főleg helyből távolt, helyből magasat és helyből hármast ugrik. Mozgásának javítása végett kosarazik és röplabdázik is. Tavaly 17,99-re javította a szovjet súlylökő-csúcsot, az idén szeretne túljutni a 18 méteren.



A nemzetközi fényképkiállítás anyagából

# EDZŐK

## Izomerő-fejlesztés



A) Killermann Klári súlyemelő gyakorlata

Az úszók és a vízilabdázók a sokoldalú képzettség elérése érdekében azelőtt is úztek kiegészítő sportágakat. Régebben is fejlesztették izomerejüket különleges gyakorlatokkal is, de olyan erőteljesen és olyan rendszeresen, mint az utóbbi időben — még soha.

Hogy mit jelent az erőteljesebb testalkat, az izmok nagyobb fejlettsége, arra élénk példa a budai és a pesti gyermekek különbsége. Azok a budai gyerekek, akik több időt töltenek a szabadban, többet futkároznak játszanak, birkóznak s még fára is mászhatnak, sokkal hamarabb tanulják meg az úszást, mint például a XIII. kerületiek.

Hajós Alfréd annak idején nemcsak kiváló úszó, hanem labdarúgóválogatott is volt, Halmay Zoltán többek között műkorcsolyázásban nyert bajnokságot. A fejlődés ma még többet, sokkal többet kíván. Az elérhető legnagyobb izomerőt kívánják meg az úszóktól, még ha ez a vállak, könyökök és csuklók lazaságának rovására megy is. Sok „uszodázással" és gyúrással ezt a hatást is ki lehet egyenlíteni.

A diákkor észrevétlen, s öntudatlan izomerősítésén kívül az érettségi után tudatosan is erősítettem magamat. Esténként — lefekvés előtt — különleges erősítő gyakorlatokat végeztem. Közülük kettőt említek meg.



B) Kallózó lábmunka súlyzóval (Várszegi Lajos)

Az egyik: háttal székre feküdtem, lelógó kezemben egy-egy kézisúlyzóval, s a gyorsúszás vízalatti karmunkájának megfelelően emeltem és engedtem le a karomat. A másik: keresztben hasaltam az ágyamon úgy, hogy csak a törzsem volt az ágyon, kezemmel az ágy aljába kapaszkodtam, s enyhén terpesztett, nyújtott lábakkal, leszorított lábfejjel, gyors ütemben kallóztam. Gyakran egyhuzamban százszor is!...

De más fővárosi, valamint pécsi, szegedi és egri úszó már a huszasharmincas években is végzett különleges erőgyakorlatokat, de mégsem úgy, ahogy manapság. Megközelítőleg sem úgy. Talán csak a vasutas úszóké volt korszerű a maga idejében. Bizonyos, hogy ennek is része volt két olimpiai bajnokságukban...

Ma már úszóink és vízilabdázóink nagy része nemcsak az átmeneti és az alapozó időszakban, hanem mindig — egész éven át — végez izomerősítő gyakorlatokat. Ezeket azonban többnyire nem az edzők, hanem segítségül hívott testnevelő tanárok vezetik. Kár! Mert az edző, aki állandóan foglalkozik tanítványaival, aki jól ismeri egyéni sajátságaikat, mégiscsak jobban tudná, kinek mire van leginkább szüksége. Milyen gyakorlatra, hányszor, s hogyan... De majd belejönnek edzőink is. Mindenesetre: munkájukat megnehezíti, hogy sokuknak nincs meg a kellő anatómiai és biomechanikai ismeretük. Ezen igyekszik segíteni a nemrég megjelent gyakorló úszóedzői tankönyv, mely az összes ajánlott gyakorlatot leírja. Vannak azonban olyan képzett edzőink is, akik az erőfejlesztő gyakorlatok végeztetésében is mesterek.

Az általános izomfejlesztő gyakorlatokat szárazon, de nem tornateremben, hanem az uszodák helyiségeiben végeztetik. Azok szinte kizárólag a közismert talajtorna gyakorlatokból állnak, s a test minden részének izomzatát fejlesztik. (Az uszoda helyiségeit igen megokoltan használják a torna céljaira edzőink: odaszoktatják sportolóikat, állandóan közel tartják a vízhez, hogy egyáltalán ne kerülhessenek meg nem szokott környezetbe és esetleg valamely tornateremben más sportághoz pártoljanak át.)

Edzőink a különleges izomerősítő gyakorlatokat részben szárazon, részben vízben végeztetik. A vízben végzett gyakorlatok szinte kizárólag az úszásnemek végtagok szerint szétbontott munkájából állnak, főleg a karizmok és lábizmok erősítését szolgálják. Ennek érdekében a gyakorlatokat részint az előrehaladás irányában a víz ellenállásával szemben nagy testfelületet mutató testtartással végzik el, részint a terhelést egy vagy több más úszó testének tolása, vagy húzása jelenti.

A vízben eszközzel végzett izomerősítő gyakorlatot ma már csak emlékezetből ismerünk. Szegeden gyakoroltatták az úszást úgy, hogy az úszó derekára hevedert illesztettek, csiga áttétellel kötelet kötöttek rá. Ellensúlyként különböző súlyú nehezéket alkalmaztak.

A szárazon segédeszközzel különleges izomerősítő gyakorlatokat, elsősorban úszóedzőink végeztetnek. A Nemzeti Sportuszodában erre a célra külön kis tornatermet szereltek fel — húzószerkezettel, súlyzókkal, padokkal. — A Császáruszodában az úszók a beépített oszlopokat, csöveket és padokat használják fel a medence körül. Használnak súlyzókat és medicinlabdákat is.

Ezek az eszközökkel végzett szárazföldi, különleges izomerősítő gyakorlatok három csoportba oszthatók. Miután a legutóbbi időkben az úszók hasznos munkáját úgyszólván mind a négy úszásnemben elsősorban a karok végzik: ezek a gyakorlatok egyrészt a karok hajlító izmait, a mellizmokat, másrészt a karok feszítő izmait s a hátizmokat fejlesztik. Amint lapunk múlt évi szeptemberi számában részletesen ismertettük, a gyorsúszás vízalatti munkájának első, húzó részében az előbb említett második, az ausztráliaiak által különösen előtérbe helyezett, toló részében pedig utóbbiak működnek. A harmadik izomcsoport, melynek fejlesztését segédeszközökkel különösen elősegítik, a hasizmoké, ez a lábmunkához még mindig igen szükséges.

A karmunka és a lábmunka által különösen igénybe vett izmok talajtornával is gazdaságosan fejleszt-



C) Há... erő... kor... zőv... kor...

F) Mell- és karizom erősítés húzódzkodással (bordásfalon, korlátton, stb.)

D) Pillangózó húzó-toló erejének fejlesztése „húzósúllyal"

E) Társas hátizomgyakorlat súlyzókkal



# OLDALA

## úszásban és vizilabdázásban

hetők. A karmunka izmait mellső és hátsó fekvőtámaszban végzett karhajlítással és nyújtással, a lábmunka izmai pedig földön ülve és levegőbe emelt lábaknak a megfelelő úszásnem lábmozdulatait utánzó mozgatásával fejleszthetjük. A hátsó fekvőtámaszban végzett karhajlítás azonban körülményes, inkább padra, alacsony korlátra támaszkodva végzik.

A medicinlabda és a kézisúlyzók a labda emelésével, dobálásával és a súlyzók kézbentartásával a karmunkánál igénybe vett izmokat fejlesztik. Igen hatékony lenne olyan kézisúlyzó gyakorlatok végzése, melyek során azt alulról felfelé, fejtől lábfelé irányulva mozgatnák az úszók, de ez fejenállással járna. Egyelőre legalábbis keresztülvihetetlen.

A nehézsúlyzókat úszóink hanyattfekvésben emelik karjaikkal, de használják azokat a kezek vagy lábfejek rögzítésére is, amikor a csípőt hason-, vagy hátonfekvésben alátámasztva a pad túlsó oldalán nem rögzített testrész emelésével és süllyesztésével erősítik a hasizmokat és a hátizmokat.

Igen nagy a jövője a különleges úszó erőfejlesztő gyakorlatoknál az expandernek és a csigaáttétellel függőlegesen mozgó súlyzókkal ellátott fogantyús kötélnek. Az expandert fejmagasság felett, a gyakorló háta mögött rögzítve, a karmunka húzófázisához szükséges izmok erősítésére vagy pad lábához erősítve a padon fekvő sportoló által a pad alatt használva — a tolófázis izmainak fejlesztésére használják. A csigán áttett kötelet — melynek egyik végén súly, másikon fogantyú van — egyelőre magasra helyezett csigával használják. Különösen a pillangózás karmunkájához és a gyorsúszás karmunkájának húzó részéhez szükséges izmok erősítésére veszik igénybe. Ez az eszköz azonban rendkívül fejlődőképes Azt a változatát most szerkesztik, mely a gyorsúszás karmunkájának tolófázisához, majd a hátúszás karmunkájához, végül a mellúszás karmunkájához szükséges izmokat erősíti.

Most kísérleteznek a hasizmok és a lábizmok fokozott erősítése érdekében a lábfejekre helyezett és kötözött kézisúlyzókkal, és az ólomtalpas sarukkal. A gyakorlat remélhetőleg az elméleti elgondolásokat igazolja.

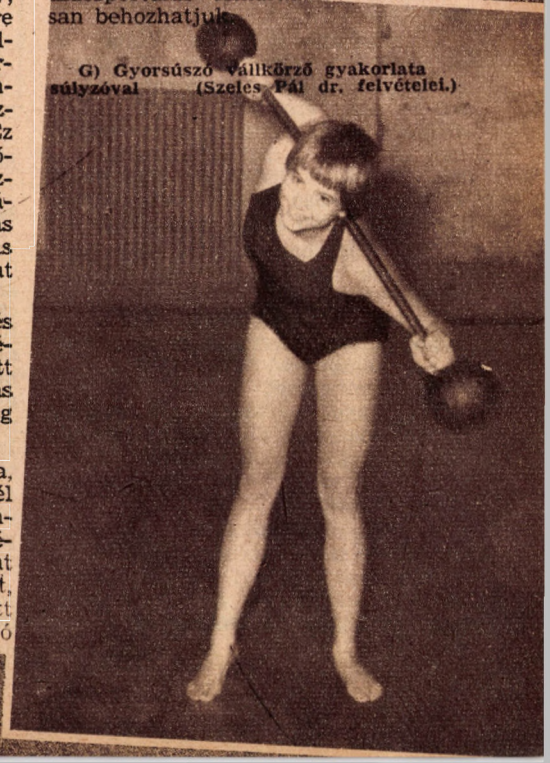
A tornaszerek uszodai használata, az expander és a csigaáttételes kötél jellege lehetővé teszi, hogy az izomerő fejlesztése ne menjen a hajlékonyság rovására. A tornagyakorlat után az úszó azonnal vízbe mehet, lazíthatja magát, míg a szinte kötött pályán végzendő mozgást biztosító csigaszerkezet — az izmok erősítése mellett — egyúttal a forgók könnyed mozgását is gyakoroltatja.

Az izomerő fejlesztése az úszásban igen nagy távlatokat mutat. Ha úszóedzőink helyes irányú, újszerű munkáját fokozzuk és alátámasztjuk, úszósportunk lemaradását hamarosan behozhatjuk.



D





G) Gyorsúszó vállkörző gyakorlata súlyzóval (Szeles Pál dr. felvételei.)

### Gyorsaság és fejlesztése

Egy barátommal és 13 éves fiával sétáltunk a folyó partján. Meg-meg álltunk és ilyenkor a kisfiú köveket hajigált a vízbe. Feltűnt nekünk, hogy milyen messzire hajítja a köveket. Mi is megpróbáltuk. De hiába erőlködtünk, a fiú kövei messzebb estek a vízbe. Barátommal elgondolkodtunk. A kő repülési távolsága függ a hajlítás erejétől, azaz az izomerőtől. A kisfiú ereje nagyobb a mienkénél? Elhatároztuk, hogy ellenőrizzük a dolgot: egyre nehezebb kövek dobálásában már felülmúltuk a kisfiút...

Ez a kis történet azért érdekes, mert egy kísérletet indított el.

Készüléket szerkesztettünk az izomösszehúzódás gyorsaságának mérésére. A mérések során az I. osztályos gyermekeknél még kevés erőt és lassú izomösszehúzódást tapasztaltunk. Ahogy az életkor emelkedett, úgy fokozódott az izomösszehúzódás gyorsasága. A maximumot azonban nem az ifjaknál és a felnőtteknél tapasztaltuk, hanem a 13—15 éves serdülőknél. Kis ellenállás legyőzése alkalmával igen nagy volt náluk az izomösszehúzódás.

A másik meglepetés akkor ért bennünket, amikor a különböző életkorú gyermekek ruganyosságát hasonlítottuk össze. Megállapítottuk, hogy a 8—13—14 éves gyermekek ruganyossága igen magas fokú. A későbbi életkorokban a rugalmasság már csak kevéssé javul, különösen a lányoknál. 14 éves kor után csak azoknál javul a ruganyosság, akik sportolnak és gyorsasági-ruganyossági gyakorlatokat végeznek.

Mivel magyarázható, hogy az izomösszehúzódás gyorsasága éppen abban a korban csökken, amikor különösen fejlődik az ember izomtömege?

A dolog lényege nem az izomtömegben és az izom vastagságában van. A gyorsaság nem annyira a mozgást végrehajtó szervtől, az izomtól függ, hanem inkább a mozgást irányító idegmechanizmus fejlettségétől. Megállapítottuk, hogy a kisgyermekeknél igen nagy a mozgás-reakció ideje, a nagyobbaknál pedig csökken. (A mozgásreakció gyorsaságát a fény, vagy a hangjelzés és a válaszmozgás kezdete közötti idő-részecske mutatja.) A 12—14 éves gyermekeknél a mozgásreakció gyorsasága ugyanolyan, mint a felnőtteknél, noha izomerejük sokkal kisebb.

A gyorsaságot háromféleképpen mérik: 1. az egyes mozgások gyorsaságát kis ellenállással, 2. a ritmikus mozgások gyorsaságát kis kilengések mellett, 3. a mozgásreakció idejét mindezek jellemzői az izommozgások gyorsaságát irányító mozgató-idegközpontok fejlettségének. A mozgató idegközpontok gyermekkorban fejlődnek és 13—14 éves korban fejeződik be. Különösen erőteljes a fejlődés 10—14 éves korban. A gyorsaság természetesen tovább fejleszthető gyakorlatozás, edzés által. Érthető, hogy ez a készség sportolóknál fejlettebb, mint nem sportolóknál.

Felmerül a kérdés: milyen gyakorlatok alkalmasak a gyorsaság fejlesztésére?

A gyorsaságot olyan gyakorlatok fejlesztik, amelyeket izmaink kismérvű megfeszítésével, de nagy gyorsasággal hajtunk végre. Fejlesztik pl. a ciklikus gyakorlatok (azaz ugyanazon gyakorlat vagy mozgás állandó ismétlése.) Fejleszti a vágtázás, a gyorskorcsolyázás, kerékpározásban rövid távon a lehető leggyorsabb hajtás, stb. Az ilyen gyakorlatok jellemzője a maximális mozgásgyorsaság.

A gyorsaság megfelelő kifejtése általában azonban más készségeket is megkíván. Vágtázásban például szükséges az izomerő, a láb elrugaszkodó ereje, de szükséges az állóképesség is, hogy az elért sebességet a futó a táv végéig fenntarthassa. Ebből következik, hogy a 100 méteres futásban elérhető jó teljesítmény csak több készség fejlettségének eredménye lehet, nem csupán a gyorsaságé.

A gyorsaság edzéssel fejlesztése nemcsak a sportbeli teljesítmények növelése, hanem a napi munka termelékenységének fokozása miatt is fontos.

**(V. Farfell professzornak a Szovjetszkij Szport-ban megjelent cikkéből. Fordította Friss József.)**

# Új értékelési módszer sportjáték-világrangsorok készítésére

*Írta: Antal Zoltán, a TTT testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottságának tagja*

Az új esztendő első heteiben, hónapjaiban az elmúlt év eseményeiről, eredményeiről, hiányosságairól a sportvilágban is világszerte számot adnak. Az egyes sportágak rangsorai, erőlistái között a legelterjedtebb sportjáték, a labdarúgás nemzetközi erőviszonyait felmérő kimutatásokkal, táblázatokkal és elemző-értékelő szakírásokkal egyaránt találkozhatunk. Mivel sportjátékokban mérhető összehasonlítási alap nincsen, a különféle ranglisták rendszerint több-kevesebb vitával járnak.

Most részben eddig is alkalmazott elvekből fakadó, de lényegében új értékelési szempontokon és megoldásokon alapuló rangsorolási módszert ismertetek. E módszer kidolgozásánál igyekeztem a szubjektív tényezőket elvetni, illetőleg legkisebbre korlátozni. Az új módszer alkalmazását a legnépszerűbb sportjáték, a labdarúgás 1959. évi világrangsorának kidolgozásán keresztül mutatom be.

### Értékelési és rangsorolási szempontok

1. Az értékelési módszer elvei és számítási módja lehetőleg *valamennyi sportjátékban* (gyeplabda, jégkorong, kézi- és kosárlabda, labdarúgás, röplabda) alkalmazható legyen.

2. Az egyszerű százalékos számítási mód (az elért győzelmek, döntetlenek és vereségek alapján) valós rangsor kialakítására alkalmatlan, mivel semmiféle minőségi vagy egyéb tényező figyelembevételét nem teszi lehetővé. Márpedig minőségi eltérések nélkül csupán a számszerűség törvénye hat, a szakszempontok és minőségi elemek teljesen háttérbe szorulnak.

*A minőségi súlyozás* céljából a nemzeti (országos) válogatott csapatokat (továbbiakban: válogatott csapatok) elért eredményeik és játékerejük alapján *minőségi csoportokba* kell sorolnunk. (Ezt a megoldást a SPORT ÉS TUDOMÁNY 1959. márciusi számában közölt rangsorolási cikkében Pálfai János is alkalmazta.)

Labdarúgásban a jelenlegi erőviszonyok között 3 minőségi csoport felállítása indokolt. Az első csoportba a legjobb, a harmadikba a leggyengébb válogatott együttesek kerülnek. Ha a rangsor első helyzettjei az utánuk következőket legalább 50%-os pontelőnnyel hagyták maguk mögött, „csoportokon felüli" rangsorolásuk indokolt. Ez a legmagasabb szintű csoport, amelynek azonban — ritkán akad „beosztottja".

A labdarúgó válogatott csapatok 1959. évre szóló minőségi csoportokba sorolását az 1958. évi tényleges eredmények alapján — az itt ismertetendő új értékelési módszerrel — kialakított rangsor szerint végeztem el. Ennek megfelelően:

*„csoportok feletti" Brazília együttese;* az első csoportba került (betűrendben): Anglia, Argentína, Ausztria, Csehszlovákia, Észak-Írország, Franciaország, Jugoszlávia, Magyarország, Német Szövetségi Köztársaság, Paraguay, Skócia, Spanyolország, Svédország, Szovjetunió, Uruguay és Wales együttese. Második csoportbeli lett: Belgium, Bulgária, Chile, Dánia, Hollandia, Írország, Lengyelország, Mexikó, Német Demokratikus Köztársaság, Norvégia, Olaszország, Peru, Portugália, Románia, Svájc és Törökország. Harmadik csoportba tartozónak tekintettem valamennyi többi ország válogatott együttesét.

(Megemlítem, hogy az itt ismertetett értékelési módszerrel kidolgozott 1958. évi rangsor élcsoportja a következő: 1. Brazília, 2. Svédország, 3. Franciaország — eddig pontosan megegyezik a VB végeredményével! — 4. Jugoszlávia, 5. Szovjetunió, 6. Anglia. A magyar válogatott a 12. helyezett lett.)

3. A válogatott csapatok minőségi csoportokba történő sorolásából következik a *mérkőzések minőségi súlyozása.* Azaz: első csoportbeli együttes elleni győzelem vagy döntetlen értékesebb, mint egy második vagy harmadik csoportbeli ellen elért azonos eredmény.

Ugyanazon ország válogatottjával szemben elért eredményért bármelyik ország együttese ugyanannyi pontot kap. Vagyis: Brazília csapatának legyőzése ugyanannyi pontot jelentene — mondjuk — Luxembourgnak, mint pl. Magyarországnak. Az alacsonyabb csoportokba sorolt válogatottak eredményeinek ilyen korai magasabb szintű pontozása értéküket mesterségesen növelné, és indokolatlan előnyt biztosítana számukra a magasabb csoportokba sorolt országok válogatottjaival szemben.

4. Helyes a mérkőzések pontértékének *színhely szerinti* súlyozása is, amint azt Pálfai János is alkalmazta idézett cikkében. Ugyanazon együttes ellen idegenben (vagy semleges pályán) elért győzelem vagy döntetlen értékesebb az otthon elért azonos eredménynél. (Itt jegyzem meg, hogy az angol szigetország — Anglia, Észak-Írország, Skócia és Wales — csapatainak egymásközötti mérkőzéseinél az „idegenben" játszó csapat szempontjából az eredményeket mint semleges pályán elérteket értékelem. E négy válogatott számára ugyanis a szigetországon belül egyik színhely sem minősíthető idegennek.)

5. A mérkőzések minőségi és színhely szerinti pontozása az előzőkben leszögezett elveknek megfelelően kialakított alábbi *táblázat* szerint történik:

| Sor | | Csop. feletti | | | I. csoportbeli csapat ellen | | | II. csoportbeli csapat ellen | | | III. csoportbeli csapat ellen | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | o. | s. | i. | o. | s. | i. | o. | s. | i. | o. | s. | i. |
| | | pályán elért | | | | | | | | | | | |
| | hasáb: | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| A.— | győzelem | 24 | 30 | 36 | 16 | 20 | 24 | 8 | 10 | 12 | 4 | 5 | 6 |
| B.— | döntetlen | 12 | 15 | 18 | 8 | 10 | 12 | 4 | 5 | 6 | 2 | 2,5 | 3 |

*Vereségért* minden esetben 0 pont jár!

(Rövidítések: o. = otthoni; s. = semleges; i. = idegen.)

Amint a táblázatból kitűnik, egy második csoportbeli válogatott elleni győzelem (döntetlen) kétszer, első csoportbeli elleni négyszer, „csoportok feletti" válogatott elleni hatszor annyi pontot eredményez, mint egy harmadik csoportbeli együttes elleni győzelem (döntetlen). Ez az arány, megítélésem szerint, nagyjából megfelel az egyes csoportok átlagos játéktereje közötti különbségnek. A semleges pályán elért győzelem (döntetlen) 25, az idegenben elérté pedig 50%-kal értékesebb az azonos otthoninál.

6. A mérkőzések minőségi és színhely szerinti mérlegelése indokolt és logikus, mégha az arányokon lehet is vitázni. Azonban még e helyes módszer is hibák forrásává válhat, ha gépiesen alkalmazzuk. Íme egy példa:

X és Y országok válogatottjai ugyanazon öt első csoportbeli válogatottal mérkőztek. E mérkőzéseken X 70, Y pedig 60 pontot szerzett, így X minőségi átlagpontszáma 70 : 5 = 14, míg Y válogatotté 60 : 5 = 12, tehát X teljesítménye lényegesen jobb. Y válogatottja nem játszik több mérkőzést, viszont X még 5—5 második és harmadik csoportbeli ellenféllel is megmérkőzik. Valamennyi mérkőzést megnyeri és további 40 + 25 = 65 pontot ér el. Így 15 mérkőzésen összesen 135 pontot szerzett, egy mérkőzésre eső átlaga tehát 9 pont, amely viszont már jóval gyengébb Y 12 pontjánál. Ha így alkotnánk sorrendet, igazságtalan lenne, hiszen

X összteljesítménye vitathatatlanul értékesebb, mint ellenlábasáé. Az ilyen pontozási visszásságokat *kiegyenlítő pontozással* akadályozhatjuk meg. (Ennek gyakorlati megoldását később adom.) Erre azonban meglehetősen kevésszer kerülhet sor, mert csak azoknál a csapatoknál indokolt, amelyek saját csoportjukban több győzelmet szereztek, mint a csoportbeliekkel szembeni döntetlenek és vereségek együttes száma, az alacsonyabb csoport(ok)ba sorolt ellenfelekkel szemben pedig veretlenek maradtak.

7. Az általános gyakorlatnak megfelelően csak a legalább öt mérkőzést játszott válogatott együtteseket rangsoroltam. Az 1959. évi világranglista elkészítéséhez 72 válogatott csapat eredményeit gyűjtöttem össze, de közülük csak 36 játszott legalább öt mérkőzést, így a rangsorban csak ez a 36 ország szerepel.

Mielőtt a minőségi (rangsorolási) átlagpontszám kiszámításának ismertetésére térnék, az 1959. évi rangsor elkészítéséről a következőket kell megjegyeznem:

Az *olimpiai selejtező mérkőzések* hivatalos, országok közötti válogatott mérkőzéseknek minősülnek, azokat a rangsorolásnál figyelembe vettem, noha egyes országokat (a VB 16-os döntőjének részvevőit és azokat az országokat, ahol hivatásos labdarúgósport van) nem a legjobb csapat képviseli. Annak megakadályozására, hogy e gyengébb képességű csapatok elleni eredmények az ellenfelek pontszámát indokolatlanul növeljék — az érintett országok *olimpiai* csapatait az alábbi csoportokba soroltam:

Argentína harmadik, Ausztria második, Brazília harmadik, Chile harmadik, Csehszlovákia második, Franciaország harmadik, Jugoszlávia második, Magyarország második, Nagy-Britannia harmadik, Németország harmadik, Szovjetunió második és Uruguay harmadik. A felsorolt olimpiai együttesek elleni eredményekért az egyes csapatok a jelzett csoportnak megfelelő pontszámot kapták. Nagy-Britanna és Németország olimpiai csapatainak eredményeit egyébként külön értékeltem, mivel ezek mérkőzései közös-csapat jellegük miatt Anglia, illetve az NDK és NSZK adataihoz nem sorolhatók.

### A minőségi (rangsorolási) átlagpontszám kiszámítása

A minőségi (rangsorolási) átlagpontszám kiszámításának menete: a fentebb közölt táblázat alapján meg kell állapítani a lejátszott mérkőzések pontszámait és — jogosultság esetén — meg kell határozni a kiegyenlítő pontokat. Ezután a pontszámokat összegezzük és elosztjuk a mérkőzések számával. Az így adódó hányados az illető válogatott elérte *minőségi átlagpontszám*, ez szolgál a rangsorolás alapjául.

Példaként álljon itt Magyarország válogatott csapata 1959. évi minőségi átlagpontszámának kiszámítása. (Rövidítések: csop. = csoportbeli válogatott ellen; p. = pont.)

*Első csoport (5 mérkőzés):*

Jugoszlávia 4 : 0 (o) 16 p. (lásd a táblázat A. sor 4. hasábot); Svédország 3 : 2 (o) 16 p.; Szovjetunió 0 : 1 (o) 0 p.; Jugoszlávia 4 : 2 (i) 24 p.; Német Szöv. Kzt. 4 : 3 (o) 16 p.; összesen *72 pont;*

*Második csoport (4 mérkőzés):*

Német Dem. Közt. 1 : 0 (i) 12 p. (lásd a táblázat A. sor 9. hasábot); Svájc 8 : 0 (o) 8 p.; Ausztria (olimpiai csapat!) 2 : 1 (o) 8 p.; Olaszország 1 : 1 (i) 6 p.; összesen *34 pont.*

Mivel a magyar válogatott saját csoportbeliekkel szemben 4 győzelem ellenében csak 1 vereséget szenvedett, második csoportbeli ellenfeleivel szemben pedig veretlen maradt, kiegyenlítő pontszám jutattatására jogosult. Ennek megállapítása:

második csoportbeliekkel szemben 3 győzelem, amelyet az 1 döntetlen miatt eggyel csökkenteni kell. Így 2 győzelem (1—1 otthoni és idegenbeni) marad; ezek pontszámát (8 + 12 = 20) elsőcsoportbeli csapat elleni két otthoni győzelem pontszámára (16×2 = 32) kell kiegészíteni. *A kiegyenlítő pontszám* tehát 32—20 = *12 pont.*

A magyar válogatott 1959. évi pontjainak összege végeredményben 72 + 34 + 12 = 118, amelyet az összes mérkőzések számával, 9-cel kell osztani. A hányados *13,11 pont.*

Így számítottam ki a többi válogatott együttes pontszámát is. A pontszámok alapján az 1959. évi sorrend:

| | |
|---|---|
| 1. Magyarország | 13,11 |
| 2. Argentína | 11,31 |
| 3. Brazília | 9,85 |
| 4. Franciaország | 9,43 |

5. Skócia 9,33, 6. Szovjetunió 9,14, 7. Svédország 8,57, 8. Spanyolország 8,40, 9. Peru 7,61, 10. Olaszország 7.60, 11. Uruguay 7, 12. Bulgária 6,75, 13. Paraguay 6,40, 14. Mexikó 6,33, 15. Írország 6,33, 16. Német SZK 6,29, 17. Jugoszlávia 6,13, 18. Portugália 6, 19. Ausztria 5,50, 20. Chile 5,11, 21. Anglia 4,89, 22. Románia 4,80, 23. Csehszlovákia 4,50, 24. Törökország 4,40, 25. Dánia 4, 26. Lengyelország 3,89, 27. Japán 3,80, 28. Hollandia 3,75, 29. Belgium 3,60, 30. Izrael 3,29, 31. India 3,20, 32. Német Dem. Közt. 3,17, 33. Svájc 1,60, 34. Norvégia 1,40, 35. Finnország 1,14, 36. Bolívia 0,83 pont.

Megjegyzem, hogy Magyarország csapatán kívül Argentína (20), Brazília (10), Franciaország (6), Jugoszlávia (4), NSZK (6), Paraguay (5) és Svédország (4) csapata részesült kiegyenlítő pontozásban, mivel több jogosult nem volt. Magyarország egyébként a 12 kiegyenlítő pont nélkül is rangelső lenne — 11,78 ponttal.

Magyarország átlagteljesítménye ugyan jelentősen elmarad az 1958. évi listavezető Brazília akkori kereken *17 pontos*, egészen kiváló eredményétől, viszont ugyancsak jelentősen túlszárnyalja a világbajnokságon 2. és 3. helyezett svéd és francia válogatottak előző évi pontszámait.

Íme, az új értékelési módszerrel kialakított ranglista — szintén vitatkozhatunk rajta. Minden bizonnyal ezen a módszeren is javíthatunk finomíthatunk. Ezt majd meg is kísérelem. A minőségi és színhely szerinti differenciálás és a kiegyenlítő pontozás — megítélésem szerint — alkalmas arra, hogy segítségükkel valós képet nyerjünk az egyes válogatott együttesek éves átlagteljesítményeiről. Egy valós rangsornak pedig nemcsak statisztikai jelentősége lenne, hanem *segítséget nyújthatna a FIFA-nak is, mégpedig a világbajnokságok rendezése alkalmával.* Ilyenkor a helyes kiemelésnek és csoportbeosztásnak rendkívüli a jelentősége.

Hogy az eredmények nem mindig a rangsor szerint alakulnak? Éppen ez az egyik vonzó tünete a labdarúgásnak. A „dicsőséges bizonytalanság"!

Ebben olyan tényezők is szerepet játszanak, amelyek szerencsére kívül esnek a matematikán.



**A felszabadulásunk 15. évfordulója alkalmából rendezett fotókiállításon néhány művészi sportfelvétel is helyet kapott. Ezek közül mutatunk be egyet: Komlós Tibor 1956-ban díjat nyert felvételét Zátopek és Iharos küzdelméről.**

*Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet közleménye. Igazgató: Tarján Róbert dr.*

# A sportolók fehérje szükségletéről

Irta: Áldor Tibor dr. és Bartók András dr.

A fehérjék egyszerű elemi részekből, aminósavakból épülnek fel. Ezek egy része a test felépítéséhez szükséges fehérjék összetételéhez nélkülözhetetlen, másrészüket a szervezet egyéb aminósavakból lebontás, felépítés, vagy más szerkezeti átalakítás útján, önmaga is elkészíti.

A táplálék fehérjéit teljes értékű (vagy komplett) és hiányos fehérjékre osztjuk. Biológiailag teljes értékű az a fehérje, amely nélkülözhetetlen aminósavakat az emberi szervezetnek megfelelő arányban tartalmazza. Hiányos az a fehérje, amely az életfontos aminósavak közül egyiket vagy másikat nem, vagy csak kis mértékben tartalmazza. A teljes értékű fehérjék kalória szempontjából ugyanolyan értékűek lehetnek, mint a hiányosak, de építőanyag szempontjából lényeges különbség van közöttük. Szokás megkülönböztetni állati és növényi fehérjéket is, mint teljes értékű és hiányos fehérjéket. Ez nem helyes, mert az állati fehérjék közül a hús, tej, a tojás, a tejtermékek, a növényi fehérjék közül például a szója és a burgonya teljes értékű. Kétségtelen, a növényi eredetű fehérjék biológiai értéke általában kisebb, a zöldfőzelékek és gyümölcsfélék viszont elsősorban vitamintartalmuk miatt értékesek.

A tápcsatornából a fehérje aminósavak alakjában szívódik fel, s a véráram útján eljut a szervezet minden részébe és elraktározódik a májban, az izomzatban. A be nem épült fehérje átalakul zsírrá és szénhidráttá és az anyagcsere útján energiát ad a szervezetnek. Bergamini olasz sportorvos vizsgálatai szerint párhuzam található a táplálékkal bevitt fehérje mennyiségének emelkedése és az izomerő fokozódása között.

A szervezet szükséges fehérje mennyiségének meghatározása nem könnyű. A teljes értékű és a nem teljes értékű fehérjék helyes arányának meg kell lennie ahhoz, hogy a szervezet a fehérjéket megfelelően kihasználhassa. Leghelyesebb, ha ezek aránya 50—50 százalék. A mennyiség meghatározása sem egyszerű. Egy 70 kilós, ülő munkásnak például a táplálék 15—20%-os fehérje tartalma a legegészségesebb. Ez testsúlykilógrammonként 1—2 gramm fehérje. A nehéz munkás sportolók szervezetének azonban ennél több szükséges. A munkavégzés energiatöbbletét a szervezet legnagyobbrészt szénhidrátok elégetése útján fedezi ugyan, mégis mintegy 15—20 százalékos fehérjetöbbletet igényel a sportoló szervezete. A pusztuló, kopó sejteket pótolja, erősíti a szervezetbe beépülő fehérje. A pusztulás, a kopás a nagy megterhelés következtében a sportolóknál nagyobb, mint az ülő munkásoknál. Ez magyarázza a sportolók nagyobb fehérje szükségletét. Túlzott fehérje adása azonban nem előnyös. Makaricsev és Szergejeva állatkísérletek során megállapította, hogy ilyen esetekben a központi idegrendszer ingerlékenysége fokozódik. Prokov bécsi sportorvos vizsgálatai lényegében hasonló eredményhez vezettek. Amikor például kísérletei során a sportolók táplálékában 150 helyett 220 gramm fehérje szerepelt, a teljesítőképesség (gyorsaság, erő, állóképesség, mozgáspontosság) jelentősen csökken, s a verseny után a szokottnál nagyobb fáradtság-érzés mutatkozott, sőt néha nehéz légzés és májtáji fájdalmak is. A vegetatív idegrendszer ingerlékenysége fokozott volt.

A túlzott fehérjefogyasztás tehát a szervezetre hátrányos. Ha viszont a kelleténél kevesebb fehérjét kap a sportoló, akkor nem tudja pótolni a pusztuló sejteket, az izomzat ereje csökken és emiatt nem lehet megfelelő a teljesítmény.

A fehérje szükséglet sportáganként változik. Rövidtávfutóknak és, akik rövid idő alatt nagy erőt fejtenek ki, — pl. a súlyemelők — előnyösebb a verseny előtti időszakban az egyszerre nagyobb mennyiségű fehérje. Hosszú távfutóknak a lassan emelkedő fehérje adagolás a hasznos. Ha kb. 15%-os fehérje-többletet adunk a munkát végző szervezetnek, azt még jól fel tudja használni. Amikor a sportolók szervezete erőkifejtésre kényszerül, a beépült fehérjék következtében megerősödött izmok fokozott mértékben működnek.

A sportolás közben a szervezetben lejátszódó változásokat pontosan nem ismerjük még. Nagyon valószínű, hogy ilyenkor külső inger hatására a mellékvese hormonja, a cortison — a központi idegrendszer közvetítésével — fokozott mértékben választódik el. Ennek a hormonnak befolyása van a fehérje anyagcserére is. A szervezetben tartalékolt aminósavak e hormon hatására a vérpályába jutnak, valószínűleg azért, hogy a szervezet az energiatermelő folyamatokban felhasználhatja őket. Tény, hogy sportolás után a vérben több az aminósav.

Castin és Florin francia szerzők vizsgálatai arra mutatnak, hogy a fokozott erőkifejtés következtében a fehérje valóban felhasználódik. A fehérje-anyagcsere végtermékei — a kreatin és a húgysav — ugyanis sportolás után csökkennek a vizeletben. Ezzel szemben előfordul (és ezt számos sportágban kimutatták), hogy a verseny vagy mérkőzés befejezése után a vizeletben a fehérje mennyisége erősen felszaporodik. Ezt a jelenséget pontosan megmagyarázni még nem tudjuk. Valószínű, hogy munka (vagy sport) után a vér — és így a vizelet is — besűrűsödik. Hogy a megerőltetés következtében a szervezet raktáraiból kiáramló fehérje miért jelenik meg a vizeletben, arra pontos magyarázat még nincs. Ha a szervezet megfelelő edzésben van, ezek az elváltozások nem jönnek ilyen mértékben létre. Caricci olasz sportorvos vizsgálatai például azt bizonyították, hogy edzésben levő sportoló vérében kevesebb fehérje található, mint rendszeresen nem sportolóéban. Vonatkozik ez a szénhidrát és a zsír anyagcsere-termékekre is. A szervezet anyagcsere folyamatai rendszeressé válnak, alkalmazkodnak a megváltozott körülményekhez és a begyakarolt szervezet nagyobb megterhelésre kisebb reakcióval válaszol. Ezért olyan nagy a sportoló rendszeres edzésének jelentősége.

A sportolók élelmezésére a teljesértékű fehérjék biztosítása legcélszerűbb húsok és hústermékek juttatásával, hiszen ezeket változatosan készíthetik, tápanyagtartalmuk jó és ízletesek. Ám csak húsokra, mint fő fehérje-forrásra támaszkodni épp oly hibás, mintha a húsokat kihagynánk élelmiszereink sorából. A húsfehérjéket a fő étkezéseken ebéden, vacsorán adjuk, a tejtermékekből, valamint tojásból származó fehérjéket pedig elsősorban kiegészítő étrendben. (Reggeli, tízórai, uzsonna).

Felvetődhet, hogy a sportolók — például az úszók —, akik kora reggel kezdik edzésüket, könnyen reggelizzenek-e, vagy pedig nem lenne-e helyesebb könnyen emészthető fehérjékkel kiegészíteni szokásos reggelijüket? Gondolunk itt elsősorban a tejnek különböző formájú (kakaó, kávé stb.) felhasználására, valamint vaj és esetleg 2—3 tojás (rántotta, omlett stb.) elfogyasztására.

Felvetődött az a gondolat is, hogy az étkezési ritmust a sportoló edzésének, illetve versenyzésének megfelelően változtassák meg. Feltételezhető ugyanis: ha a sportoló edzés előtt elegendő és finom fehérjét vesz magához, akkor nagy megerőltetés esetén a szervezetbe juttatott fehérjék gyors felszívódása miatt kevésbé veszi igénybe tartalékfehérjéit. Edzés vagy versenyzés után helyes a folyadék- és a fehérje-veszteséget tejes és tojásos vitamindús italokkal pótolni. Ahol sok a sportoló, szeszes italok helyett ilyenekről kell gondoskodni.

Mivel a sportolók fehérje szükséglete szervezetük megterhelésétől függően rendkívül változatos, a napi fehérje mennyiség 130—170 gramm között mozogjon.

# Sportminősítés és a fejlődés

Sokszor elmondták, sokszor megírták már: a felszabadulás éve a magyar sport történetében is fordulópont. Ledőltek a sportolás korlátai, fokozatosan átalakult az egyoldalú sportszemlélet. A testnevelés, a sport az egész dolgozó népé.

Az állam megteremtett a sportoláshoz mindent: fokozatosan kiépült a testnevelés, a sport egységes szervezete.

A tervszerű és szakszerű fejlesztés biztosítása érdekében egységes sportminősítési rendszert dolgoztak ki. Ennek is jelentős része volt abban, hogy sportolóink az ötvenes évek első felében — a helsinki olimpián és utána is nagy fejlődést értek el, s eredményeik nem egyszer világszerte feltűnést keltettek.

Az ellenforradalom a kialakult kereteket meglazította. Elvetették — részben vagy teljes egészében — a jól bevált egységes sportminősítési rendszert is. A konszolidáció során azonban újra megszilárdult testnevelési mozgalmunk. A fejlődés új, korszerű, egységes sportminősítési és nyilvántartási rendszert kívánt.

E rendszer tervezését az MTST elnöksége 1959. novemberében tárgyalta meg és elrendelte, hogy azt végleges formában 1960. január 1-től az MTSH hatályába helyezze és bevezesse.

A rendelkezés testnevelésünk, sportunk minél nagyobb méretű fejlődését szolgálja. Ennek megfelelően 2 évig — 1961. december 31-ig — marad érvényben a mostani sportminősítési és nyilvántartási rendelkezés.

A határozat értelmében mindazok a sportolók, akik a régi minősítés alapján szerezték minősítésüket, megtartják azokat. Az új minősítéseket azonban az 1960. évben elért eredmények alapján kell majd kérni, figyelembe véve az új szabályzat követelményeit.

A szabályzat célja:

*a)* sportolóink szervezett számbavétele és nyilvántartása, egyesületi hovatartozandóságuk egységes szabályozása;

*b)* sportolóink természetes fejlődésének biztosítása, a korcsoportok megállapításával;

*c)* sportolóink előretekintő ösztönzése a fejlődésre, a mind jobb eredmények elérésére, a minősítési osztályok és szintek megállapításával;

*d)* a sportvezetők, edzők munkájának tervszerűbbé tétele; annak biztosítása, hogy az élvonalbeliek mögött megfelelő számú és képzettségű utánpótlás nevelkedhessen.

A sportegyesületi tagság, illetve tagságváltoztatás feltételeit a szocialista sporterkölcs szabja meg. Az adminisztrációs intézkedéseket a felvetődött esetek, az élet követelményei teszik szükségessé.

Nagy hordereje van a korcsoportok meghatározásának is. Ez többékevésbé meghatározza az edzés- és versenyfeltételeket, de teljes mértékben biztosítja a felkészítés, az oktatás-nevelés fokozatosságát és folyamatosságát. A korcsoportok és elnevezéseik:

gyermek korcsoport: 5—10; újonc: 10—13, serdülő: 13—16, ifjúsági: 16—18—19 éves korig, felnőtt: 18—19 évtől.

Ezt az általános elvi beosztást rugalmasan kezeli a rendelet, alkalmazkodik az egyes sportágak megterhelési viszonyaihoz.

Különösen fontos a minősítési osztályokat és ezek szintküszöbeit jelentő eredmények megállapítása.

A rendelet „Minősítési és nyilvántartási rendszerbe" (azon sportágak, amelyekben az egyéni teljesítmény megfelelően mérhető), vagy csak „Nyilvántartási rendszerbe" (sportjátékok) sorolható sportágakat különböztet meg.

A minősítés osztályai:

„A Magyar Népköztársaság Érdemes Sportolója", I., II., III. (és csak a sakkozásban) IV. osztályú —; ifjúsági, serdülő osztályú sportoló

Ezen minősítési fokok elnyerése szintek eléréséhez kötött, s ezt sportáganként külön táblázat gyűjti össze.

A felsorolt, szinteredményekkel elérhető minősítési osztályokon kívül az MTST elnöksége a „Magyar Népköztársaság Kiváló Sportolója" címet adományozhatja. Ez a cím csak a „Nyilvántartási" sportágakban adományozható.

Mind a női, mind a férfi szintküszöbök nemzetközi tekintetben is versenyképességet jelentenek. Nézzük meg hát két futószám — a 800 m és az 1500 m — szintküszöbjeit az újkori olimpiák tükrében.

800-on az érdemes sportolói szinttel (1 : 48 mp) 1956 előtt minden olimpián győzni lehetett volna; az I. osztályú szinttel (1 : 53 mp) aranyérmet lehetett volna szerezni az 1896., az 1900. és az 1920. évi olimpián, sőt a III. osztályú szintküszöb (2:04 mp) is aranyérmet jelentett volna — 1896-ban.

1500-on az érdemes sportolói szintküszöb (3:42.5 mp), 1956 előtt minden olimpián I. helyre juttatott volna; az I. osztályú szint (3:52 mp) az 1932 előtti olimpiákon ért volna aranyérmet; a II. osztályú szintküszöb (4:15 mp) ellenben csak 1896-ban jelentett volna olimpiai elsőséget.

Ezek a követelmények valóban nagy feladatot jelentenek sportoló és edző számára. Teljesítésük a szocialista magyar sport egyetemes fejlődését szolgálja.

# OLVASÓINK ÍRÁSAIBÓL

### *Harc az elöregedés ellen*

**Petró Sándor dr.** sportegészségügyi vezető főorvos és **Eördögh József** testnevelő tanár (Miskolc) sokat beszélgettek az idősebbek rendszeres testnevelésének fontosságáról. A beszélgetések során kikristályosodott gondolataikat írták meg azután levelükben.

A megöregedés — írják — természetes biológiai folyamat, ez ellen hiába szállunk harcba, de ennek idő előtti, természetellenes megjelenése ellen — amit elöregedésnek nevezünk — eredményesen küzdhetünk. Aligha van olyan ember, akit bizonyos kor után ne foglalkoztatna ez a gondolat. A szervezet cselekvéséig azonban kevesen jutnak el.

Mit kellene tenni és hogyan — erre igyekeznek utalni levelükben miskolci olvasóink. A kérdés megoldása nemcsak egyéni, hanem társadalmi szempontból is jelentős, hiszen emberek tömegének egészségéről, munkateljesítményéről van szó. Orvosilag kellene megállapítani a különböző korcsoportok állapotát, életmódját, mozgásszükségletét, a végzendő mozgások milyenségét, végeztetésük módszereit. Hírverés, felvilágosító előadások, különféle szervezési kérdések mindmind szerepelnek az érdekes levélben.

(A levélírók csak abban tévednek, hogy a gondolattal nálunk tudományosan még senki nem foglalkozott. A TTT-nek már több mint négy éve folyik egy kísérleti foglalkoztatása: Kovács Géza testnevelő tanár, az MTSH munkatársa irányítja. A kísérlet tapasztalatairól 1958. évi októberi számunkban közöltünk ismertetést.)

### *Felvilágosító előadásokat a testnevelésről!*

**Horváth Sándor** testnevelő tanár (Debrecen) azt írja, hogy tapasztalatai szerint sokan nincsenek teljesen tisztában a testnevelés, a sport jelentőségével, szerepével. Ezért hall és tapasztal az ember olyasmit, hogy egyetemi hallgatók és mások nem érdeklődnek a testnevelés iránt. Nem ritkán olyanokkal is összeakadunk, akik egyenesen ellenszenvesen nyilatkoznak róla. Még szakmai tanfolyamokon is előfordul — írja olvasónk —, hogy edzők, sportvezetők is járatlanok a testnevelés elméleti kérdéseiben.

Horváth Sándor szerint szükséges lenne, hogy iskolákban, főiskolákon, egyetemeken **ne csak gyakorolják a testnevelést, űzzék a különféle sportágakat, hanem rendszeresen foglalkozzanak elméleti, az emberek szemléletét fejlesztő kérdésekkel is.** Ez igen hasznos, ezt saját nevelői tapasztalatából tudja. Ilyesféle anyagokra gondol a levélíró:

A testi nevelés a szocialista ember kialakításában. A testnevelés összefüggése az értelmi, a politechnikai, az esztétikai, az erkölcsi neveléssel. — Testnevelés és egészséges életmód. A testnevelés, a sport értelmezése. — **A testnevelést** mint pedagógiai rendszer, **mint társadalmi rendszer.** — Készségek, képességek fejlesztése és ezek felhasználása a mindennapi életben. Tanulás, pihenés, sport. — A mozgástanulás és gyakorlás szervi, idegrendszeri folyamatai. — Sportlélektani kérdések. — Sporttörténeti, sportegészségügyi kérdések.



# Néhány szó a Testnevelési Főiskola könyvtáráról

A Testnevelési Főiskola könyvtára országos jellegű szakkönyvtára a testnevelés és sport irodalmának. Anyagával világviszonylatban is kiválik. A 30 000 kötetes állományban megtalálja az olvasó a régi évszázadok szakirodalmát a legkülönbözőbb nyelveken és a modern hazai és külföldi kiadványokat. A népi demokratikus országok mellett, amelyből gazdag anyagával kiemelkedik a Szovjetunió, nem hiányoznak a nyugati országok szakkönyvei sem.

A sporttörténet művelői különösen ritka csemegéket találhatnak: Dürer küzdősport illusztrációit, Elzevir kiadványt, latin nyelvű értekezéseket stb., stb. Természetesen nem hiányoznak a korai magyar kiadványok sem. Külön említést érdemel a gazdag hírlap, folyóirat, évkönyv állomány közel 6000 kötete: 200 különféle hazai és tizennégyféle nyelvű külföldi szaklap jár a könyvtárnak.

Az olvasók zöme: a TF tanárai és hallgatói. Állandó olvasói a kutatóintézetek munkatársai, testnevelő tanárok és a szakirodalom művelői. A sportbarátok nagy táborából is sokan eljárnak ide. Egy újonnan megválasztott sportköri vezető egyesületének múltját szeretné megismerni. Öreg sportolók régi újságcikkeket, képeket, előadásokhoz ókori sportábrázolásokat keresnek. Rejtvényfejtők, fogadók jelentkeznek a legkülönbözőbb kérdésekkel. Edzők, sportolók nem szerepelnek a számarányuknak megfelelően a látogatók között, pedig *a könyvtár nyilvános, tehát nemcsak a TF tagjai látogathatják.* A könyvtár rendelkezésére áll külső olvasóknak is.

Nemcsak a külföldi művek beszerzése körülményes, hanem — talán hihetetlenül hangzik — elsősorban a hazai kiadványoké is. Szakkiadványainknak csak kisebbik része kerül a könyvpiacra, a nagyobbik része sportegyesületek, intézmények kiadásában jelenik meg, elkerüli a nyilvánosságot. Előfordul, hogy az Országos Széchenyi Könyvtár sem kapja meg a törvényesen előírt kötelespéldányokat. Bár még 1957-ben megjelent MTST elnöki utasítása is előírja ezt —, jónéhány szövetség, egyesület nem veszi tudomásul.

De vannak barátaink is. Farmosi István testnevelő tanár Kaposvárról a régi megyei lapokból kigépelt Mudin Imre cikkeit küldte el. Grubich Vilmos dr., Eiben Ottó és társaik megküldik tanulmányaiknak különlenyomatát.

*Ambrus László*

## *Mivel foglalkoznak* A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kulturi (Moszkva), 1959, 12.**

Tökéletesítsék a sportminősítést — **G. V. Szihuralidze:** A grúz sportolók a Szovjetunió népei II. spartakiádján — **N. M. Reznyikov:** Sportlétesítmények borítása nagyfesztávú, könnyű födémmel — **I. F. Mironyenko:** A Trud tapasztalataiból — **L. Sz. Homenkov:** A II. spartakiád atlétikai versenyei — **I. M. Szárkizov—Szerazinyi:** Idősebbek testnevelési foglalkozásainak élettani alapjai és módszertani sajátosságai — **V. M. Sztankovics, D. E. Rosztovcev:** Műlesikló edzés — **E. I. Ogurenkov:** Az ökölvívóközelharc oktatása — **N. I. Volkov és mások:** Fiatal síversenyzők gyorsaságának növelése. — **Ju. I. Szirotkin:** A „csalogatás" ökölvívásban — **A. A. Arucev:** A szívműködés izommunka közben — **G. G. Szanojan:** Az üzemi torna textilipari vállalatokban — **M. A. Nagornaja:** A lesiklás korszerű technikája — **V. Sz. Poljanszkij:** 1960 szovjet testnevelési és sport irodalma — **N. D. Nyikityin:** A sportlétesítmények dolgozóinak I. összszövetségi értekezlete.

**Fizicseszkaja Kultura v skolje (Moszkva), 1959, 12. sz.**

**G. P. Sahverdov:** Pjotr Francevics Leszgaft. **F. P. Suvalov:** Leszgaft az iskoláskorú gyermekek testképzésének orosz módszerű megalapítója. **V. I. Filipovics:** Több figyelmet az iskolások testi fejlődésének. **E. A. Flerovszkij:** A mozgáskészség formálásának pedagógiai sajátossága. **K. L. Csenoje:** Az iskolások sífelkészítésének néhány elve. **Sz. I. Tankov:** A sífoglalkozási óra megszervezése a falusi iskolában. **G. A. Vaszilijkov:** Miképen lehet helyesen megszervezni s lebonyolítani a váltóversenyt. **N. M. Pejszahov:** Az ötödik osztály tananyagának megtervezése. **A. L. Vajnstein:** Az asztalitenisz oktatása. **N. S. Izmajlov:** Órák előtti testgyakorlatok Moszkva iskoláiban. **Sz. V. Gljazer:** Korcsolya-játékok. **Sz. Sz. Szohranszkij:** Tömeges használatú futólécek rögzítése. **A. Sz. Jefremov:** Atlétikai szerek készítése az iskolai sportterem számára. **E. A. Stuljman:** Védőháló a termi dobások számára.

**Der Sportarzt vereinigt mit Sportmedizin (Freiburg), 1959. 12. sz.**

**J. Köstler:** Meniszkuszkárosodások a sportban. **F. Curtius:** Típus és egyéniség a teljesítőképesség megítélésénél. **M. Dreydorff:** Adat a vérömlények kezeléséhez, különös tekintettel a sportsérülésekre. **A. Dimitza:** Sportsérülések utáni érkárosodások. **G. Neureuther:** Az általános lehűlés és a helyi fagyás.

**Kultura Fizyczna (Varsó), 1959. 10. szám**

**Fr. Wandokantny és P. Dziedzic:** A vizelet ásványi összetevőinek változása pihenés és sporttevékenység közben. **Andrej Nonas:** Pontérték-táblázat a hárompróba eredmények értékelésére. **Marian Krawczik:** Az iskolai ifjúság sportja. **Leszek Namyslowki:** A fizikai erő és az energiafelhasználás egyensúlya **A. G. Puni:** A testnevelés hatása az iskolai ifjúság pszichikai fejlődésére. **Boleslaw Bula, Tadeusz Wolanin:** Tachométer alkalmazása az evezős hajók sebességének mérésére. **H. Laskiewicz:** Testkultúra a Kínai Népköztársaságban.

**Leibesübungen—Leibeserziehung (Bécs), 1959. 9. sz.**

**Hermann Andrecs:** A képzet tisztasága a tanulási folyamatban. **Rudolf Jonas:** Mikor sportolhat egy gyermek műtét után újra? **B. Komauer:** A zene a mozgás szolgálatában. **A. Grengg:** A játék megértésének útja a kosárlabdán, mint példán keresztül. **E. Newald:** A mi karikáink (párosgyakorlatok 2—2 karikával). Stájerországi középiskolai szertornaversenyek fiúk számára. **H. Puntigam:** Talajtorna (társasgyakorlatok). **E. Newald:** Gyakorlatsorozat a vetődések fejlesztéséhez. **Ing. Götz:** Szérű- és keménytalajú terek. **G. Bernhard:** Az atlétika módszere az ifjúság számára. **J. Recla:** A testgyakorlás a jelenkor kultúrájában.

**Die Leibeserziehung (Schorndorf), 1959. 12. szám**

**Franz Lotz:** A „sport és szabadidő" kérdéséhez. **Willy Boller:** A sport szabadidővel kapcsolatos feladatainak kulturális és pedagógiai szempontjai. **Jürgen Palm:** A „második út". Megjegyzések a német sportszövetség „sport és szabadidő" munkaértekezletéhez. **Ulrich Popplow:** A testgyakorlás őstörténetének feladatai. **K. Trumpener:** A hannoveri gimnasztikai tanfolyam beszámolója. **Albert Merkelbach:** „Az egészség mint emberi sors". **Prof. dr. Erwin Mehl:** A torna általános történetének lengyel forrásmunkája. **Hermann Andrecs:** „Labdaharc" — sokoldalú erőnléti játék. **Johannes Zeigert:** Szabálymódosítások a röplabdában.

**Leibesübungen (Frankfurt A. M.) 1959. 12. sz.**

**Starke:** Pedagógiai kilátások. **Grotefent:** Elemivé tett testnevelés. **Kurt Starke:** A testnevelés alóli felmentés. **Voss:** A testnevelési szak hallgatóinak tanulmányi eredményei összehasonlítva más szakos hallgatók tanulmányi eredményeivel. **Voss:** Terem-labdarúgás kis- és középnagyságú teremben. **Fischer—Reitböck:** Anyu és a kicsinyek. **H. Grube:** Vidám torna fiúk számára. **Arndt:** Az iskolai úszásoktatás 8 évének értékelése. **H. Niebuhr:** A szövetségi ifjúsági játékok próbáinak kiértékelése.

**Körpererziehung (Berlin), 1959. 11. sz.**

**Dr. H. Gärtner, H. Ihlo, G. Hoffmann:** A szocialista nevelés a testnevelésben. **H. Böhme:** Az iskolákban bevezetett óraközi gimnasztikával kapcsolatos első tapasztalatok. **R. Stemmler, G. Thiess:** Iskolások atlétikai teljesítménynövekedésének összefüggése izomerő fejlesztésével. II. rész. **W. Mayrich, H. Baake:** Egyszerűsített játékszabályok a röplabdához. **H. Rudolph:** Vezessük-e be iskolások kispályás kézilabdájánál a hármas pályabeosztást? **L. Köhler:** Gyermekek és ifjúságiak előkészítése a sízésre. IV. rész. **L. Skorning:** A Tudományos Tanács VIII. plenáris üléséről szóló beszámoló.

*

**(A TTKI kiadásában kéthavonként megjelenő Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató számonként mintegy 300 szaktanulmányt részletesen ismertet. Található a TSB-k, KISZ-szervezetek, iskolák stb. könyvtáraiban.)**

# ISKOLAI TESTNEVELÉS

## A testnevelés szerepe a személyiség alakításában

*Írta Kovács Ilona, KPTI tanszékvezető*

I.

A személyiség nem megváltoztathatatlan, hanem alakítható, fejleszthető és irányítható. *Az ember személyiségében nem az lényeges és döntő, amivel született, hanem ellenkezőleg, az, amit környezetünk, életpályánk, a társadalom hatásai alakítottak rajta.* Tehát életünk nincs végzetesen meghatározva a velünk született személyiség által, sőt éppen ellenkezőleg, életünk, pályafutásunk igen nagy mértékben alakítja személyiségünket.

Személyiségen értjük: azoknak a lelki tulajdonságoknak az összességét, amelyek az egyén cselekedeteiben, eljárásaiban nyilatkoznak meg.

Az ember személyiségét teljes egészében nincs módunkban tárgyalni, hanem csak a személyiséget jellemző *három legfőbb jeggyel* foglalkozunk. Ezek a következők:

1. a közösséghez való viszonya,
2. a munkához való viszonya,
3. az embernek önmagához való viszonya.

1. Az egyénnek a más emberhez, *a közösséghez való viszonyát* világnézeti szempontok nagymértékben befolyásolják. Ide tartozó tulajdonságok a bajtársi segítségnyújtás, dolgozótársaink megbecsülése, nyíltság, őszinteség, egyenes fellépés, udvariasság, becsületesség. Ez az eszménykép. Lehetnek azonban az emberben ezekkel éppen ellenkező tulajdonságok is.

2. A második nagy csoport az embernek *a munkához való viszonya.* Az, hogy valaki hogyan dolgozik, és milyen kapcsolatban van munkájával, ez személyiségének alapvető vonása. A munkához való viszony körébe tartozó tulajdonságok a lelkiismeretesség, a kötelességtudás, a pontosság, a megbízhatóság, a gondosság, az állhatatosság és az alkotó kezdeményezés, és természetesen ezek negatív formái.

3. Végül a harmadik csoportba az embernek *önmagához való viszonya,* önértékelése tartozik. Hogy valaki miként vélekedik önmagáról, hogyan látja helyét a világban, ez is jellemző és meghatározó vonás. Ide tartozó jegyek: túlzott öntudat, önmagának más fölé helyezése, vagy az igazságos, legjobb értelemben vett öntudat, saját értékének helyes ismerete, az önkritika képessége, az önzés vagy az önfeláldozás, bátorság, esetleg vakmerőség, szerénység stb.

Ezek tehát a legalapvetőbb személyiségi jegyek. *Az ember világnézete, embertársaihoz, munkájához és önmagához való viszonya határozzák meg személyiségének lényegét.*

Ezek a vonások természetesen felnőtt emberekre vonatkoznak, de a neveléslélektannak egyik főfeladata, hogy kidolgozza az egyes életkorban elérhető főbb jegyeket.

A személyiség kialakításában különös és fontos szerepe van a *gyakorlásnak,* pl. valaki sohasem válhat bátorrá, csak akkor, ha bátor tetteket hajt végre. A gyakorlásnál kezdődik tulajdonképpen a testnevelés nagy szerepe.

A személyiség kialakítását elősegíthetjük, ha *eszményképet* állítunk a tanulók elé. Ezek azonban ne legyenek kizárólag távoliak, ha a közelben vannak, megfogható, érzékelhető *példákká* válnak. Az eszménykép lelkesít, vonz, utánzásra buzdít. Legmeggyőzőbb a *személyes példamutatás.* A személyes példa ereje igen nagy, és itt van nagy szerepe a *tanár személyiségének.*

A személyiség kialakítása nemcsak értelmi, hanem *érzelmi folyamat* is. Lelkesedés, mély és tartós érzelmek nélkül nem kapcsolódhatunk sem embertársainkhoz, sem a munkához.

A személyiség kialakítása az értelmi és érzelmi síkok mellett *akarati síkon* is folyik.

Az akarati cselekvésben nagyon fontos a *kezdeményező készség.* Igen lényeges tulajdonság a cselekvés szempontjából az önállóság, a függetlenség és határozottság. Ezek a tulajdonságok azonban csak erős akaratú egyéneknél találhatók meg, és itt lép előtérbe a testnevelés és kap nagy szerepet, mert a sport és testnevelés iránti szeretet kiváltja az akarat fejlesztését, akarati erőfeszítéseket vonz maga után.

II.

Nézzük meg, hogy az egyes tulajdonság-csoportokban felsorolt személyiségi jegyek *pozitív kifejlesztése* érdekében mit tehet *a testnevelő tanár a testnevelés segítségével,* természetesen azon kívül, hogy személyi példamutatásával segíti.

1 *A közösséghez való viszonnyal* kapcsolatban *a bajtársi segítségnyújtást* azzal lehet gyakoroltatni, hogy egyes gyakorlatoknál, pl. fejállást mint párosgyakorlatot csináltatjuk, és így segítik egymást.

*A társak megbecsülése,* a felnőttekkel szemben való kulturált magatartás. Pl. az óra elején a napos jelentése a felnőttek és egymás iránti tiszteletre szoktat. A jelentést a tanár bevezető járás közben bírálhatja meg röviden. Ez egyben jó közösségi vezetők képzését is szolgálja. A felnőttek tiszteletét szolgálja az is, ha nem engedjük, hogy növendékünk zsebre tett kézzel, hányaveti módon álljon elénk. Ezt ne csak a testnevelő követelje meg, hanem a többi pedagógus is. Az egymás megbecsülésének formája az udvariasság is. Itt is elsősorban a példamutatás van nagy hatással. Ha a tanár udvarias hangon beszél nemcsak nevelőtársaival, hanem a növendékekkel is, igen nagy utánzásra talál. Ezenkívül állandóan szoktatni is kell arra növendékeinket, hogy egymással is udvarias hangot használjanak. Erre fokozott mértékben vigyázzunk, különösen játék közben. Itt van a legnagyobb lehetőség az *udvariasságra* való szoktatásra.

A háziversenyeken a szurkoló növendékek magatartását is figyelnünk kell. Ha durva, vagy tapintatlan megjegyzésekkel zavarja valamelyik más osztály munkáját, azt a faliújságon vagy sportköri ülésen kell nyilvánosságra hozni. Azt a növendéket, aki többszöri tanári figyelmeztetés után sem viselkedik megfelelően, a pályáról el kell távolítani. Mindez a fegyelmet is nagymértékben előmozdítja.

Különösen szigorúan és következetesen kell ezt végrehajtani az általános iskola alsótagozatában, mert a 6—10 éves korban megszokott magatartást idősebb korban már csak nagy fáradsággal lehet megváltoztatni.

A testnevelési órán elsősorban és következetesen meg kell követelni az iskolai rendtartás szabályainak megtartását. Már a napos jelentésének kell megteremtenie a fegyelmet. Fegyelemre szoktat a versenyszabályok, valamint a különböző játékok szabályainak pontos megtartása. Ne engedjünk meg ezektől a legkisebb eltérést sem, pl. ne engedjük meg magasugrásnál még egy negyedik kísérletet stb.

A *becsületességet* gyakoroltathatjuk azzal, hogyha a mérkőzéseken a növendékek bíráskodnak, egy-egy mérkőzés levezetése után megbeszéljük a bíráskodást.

*Őszinteségre* szoktatja növendékeinket az is, ha valami hibát vagy mulasztást követnek el és azt őszintén, önkéntesen bejelentik, akkor ezért, ha először követnek el mulasztást, nem büntetjük meg őket, vagy ha már többször előfordult, akkor enyhébb büntetést kapnak.

Rászoktathatjuk növendékeinket, hogy véleményüket *nyíltan* és tárgyilagosan fejezzék ki, természetesen udvariasan és egymás, a felnőttek irányában való megbecsülés kidomborításával.

Ebbe a csoportba tartozik még *a közösség tulajdonának megbecsülése.* Ez úgy érvényesülhet, hogy vigyáznak a szerekre, nem húzzák a szőnyegeket a földön, gondosan helyezik el a szereket a szertárban, nem lépnek be cipőben a tornaterembe stb.

2. A második nagy csoport *az embernek munkához való viszonya.* Itt, ahogy már az előzőekben erről szó volt, a következő pozitív személyiség jegyeket szeretnénk kifejleszteni: *a lelkiismeretességet, a kötelességtudást, a pontosságot, a megbízhatóságot, az állhatatosságot és végül az alkotó kezdeményezést.*

Hogyan szoktatjuk a tanulókat *lelkiismeretességre és kötelességtudásra?* Részben azzal, hogy feladatokat bízunk rájuk, mint funkcionáriusokra. Ezeket gyakran és rendszeresen váltsuk, így jóformán mindenkire sor kerül. A csapatfoglalkozások alkalmával is, amikor a tanár nem lehet ott egyszerre minden csapatnál — mert az állandó pontversenybe beleszámít, hogy egy-egy gyakorlatot el tud-e végezni mindenki —, a közösségért való felelősség rászorítja a tanulókat, hogy lelkiismeretesen gyakoroljanak. A közösség hatásának kell mutatkoznia abban is, hogy ha elvállalta valamelyik versenyen a részvételt, vagy faliújság elkészítését, vagy jegyzőkönyv vezetését stb., azt el is végezze.

A *pontosság* a munkafegyelem alapja, enélkül nincs tervszerű termelés. Hogyan tudjuk a testneveléssel kapcsolatban erre szoktatni növendékeinket? A középiskolában, ahol a növendékek már maguk vonulnak le fegyelmezetten az öltözőbe, tornaterembe, már ott kezdődik, hogy amikor a tanár belép, mindenki elkészült az öltözködéssel, s a napos azonnal sorakoztat. Az órán belül a csapatfoglalkozásoknál a tanár meghatározott időt jelöljön ki egy-egy mozgás gyakorlására. Rá kell szoktatni a növendékeket ennek az időnek gazdaságos felhasználására és pontos megtartására.

Az iskolai testneveléssel kapcsolatos minden megmozduláson (sportköri óra, háziversenyek, különböző iskolák részére kiírt versenyek stb.) való pontos megjelenésének okvetlenül egyeznie kell a délelőtti iskolai pontossággal.

A pontosság és fegyelem fokmérője: *a határidők megtartása.* Ez egymás becsülését is jelenti. Tehát minden adminisztrációs munka pontos határidejének megtartását követeljük meg, s egyben tudatosítsuk is, miért fontos a határidő megtartásának megszokása.

Végül ebbe a csoportba tartoznak az *alkotó kezdeményezés* jegyei is. Ha a növendéknek van valamilyen önkéntes kezdeményezése, azt karoljuk fel. Sohase mondjuk növendékeink ötleteire, hogy butaság, nem érdemes vele foglalkozni, mert kedvét szegjük, és elvágjuk az útját a kezdeményezésnek. Pl. javasolnak valamilyen osztályversenyt, vagy valami új csoportosítást stb., igyekezzünk azt megvalósítani. A KISZ kezdeményezését is támogassuk, segítsük, ha az jó.

3. A harmadik nagy csoportba az embernek *önmagához való viszonya, önértékelése* tartozik. Ebben a csoportban azt mondhatnám elsősorban a személyiség negatív jegyeinek megszüntetése a feladat, a testnevelés segítségével. Gondoljunk pl. *a túlzott öntudatra az önmagának más fölé helyezésére.* Az ilyen tanuló felismerése igen könnyű, mert mindenbe belebeszél, hencegő, mindent jobban tudó, mint társai, folyton saját érdemeiről beszél. Csapatjátéknál azt állítja, hogy ő jól játszott, a többi rontott és ezért nem nyertek. Ha nem kezdünk az átneveléséhez, akkor az osztályközösség szétbomlik. *A nevelőben legyen meg a szocialista pedagógus optimizmusa: mindenki nevelhető.* Ez az átnevelés nem kezdődhetik a növendékre való rákiabálással, mert akkor bizonyára ellenszegülne minden törekvésünknek. Hanem azzal fogunk hozzá, hogy nem igen törődünk vele. Olyan feladat elvégzését bízzuk reá társai előtt, melyről előre tudjuk, hogy nem tudja elvégezni. Nagyon kell ügyelni arra, hogy ilyen önző növendékünket ne szégyenítsük meg valami esetlegesen gúnyosnak hangzó megjegyzéssel, ne tegyük nevetségessé társai előtt, mert akkor ellenkező hatást érnénk el. Ha csapatjátékot játszanak, önzése folytán azt szeretné, hogy övé legyen a dicsőség, nem adja át a labdát jó helyzetben levő társának, így a csapat nem tudja kedvező helyzetét kihasználni és nem ér el jó eredményt. A játék végén mutassunk rá arra, hogy önzése következtében kaptak ki.

A *bátorságra* való nevelésre azt mondhatnók, hogy a testnevelési óra minden percében van arra alkalom. Növendékeink egy része már az első órától kezdve bátor, mindent meg mer csinálni, sőt különösebben a fiatalabb korosztály sokszor vakmerő, és itt nagy a különbség a fiúk és leányok között. A fiúk általában sokkal bátrabbak, a leányok nagy része fél. Hosszú és fáradságos munka szükséges ahhoz, hogy ezt a félelmüket le tudjuk küzdeni, és itt nagyon egyénileg kell bánni növendékeinkkel. Van, akiknél a tanár tekintélye, parancsszava leküzdi a félelmet, és megpróbálja a gyakorlatot végrehajtani, és miután, minthogy már első kísérlete sikerült (nem esett mondjuk le a gerendáról), sokszori gyakorlás után megszokja, és a továbbiakban már félelmét leküzdi, ez azonban egy igen kis rész. A félelem leküzdésének és ezáltal bátorságra nevelésnek sokkal célszerűbb módja a fokozatosság és a segítségadás, valamint a többiek példája. A bátorság kialakításánál még egy veszély áll fenn, ti. a vakmerőség, bravúroskodás, mely sok balesetnek lehet oka, ezért a tanárnak nagyon mértéktartónak kell lennie, vigyáznia kell arra, hogy bátorság helyett ne vakmerőség fejlődjön ki.

Ezen területhez tartozik az *önbírálat* kérdése is, ebben a kérdésben nagyon ébernek kell lenniök a pedagógusoknak, ne engedjük meghonosodni azt a szokást, hogy pl. valamely funkcionáriusunk önkritikát gyakorol, miután a reábízott feladatot nem végezte el, és azután minden marad a régiben, megint nem, vagy rosszul dolgozik. Nem szabad megelégedni azzal, hogy valaki felismeri, belátja hibáját, hanem az csak akkor elfogadható, ha azt ki is javítja.

III.

Már érintettük, hogy miután a személyiség alakítható, ezért annak *főbb jegyei előre megtervezhetők,* — ezt a tervezést már meg is valósították a SzU-ban —, nekünk is erre kell törekednünk. Javaslom, hogy ilyen irányú munkaterv készítését négyéves perspektívában, hiszen általában az általános iskola felső tagozatában és a középiskolában is ennyi ideig van egy tanár keze alatt egy-egy növendék. Pl. egyik negyedévre a pontosságot, a határidők megtartását tűzzük ki célul. Ezalatt, miután előzőleg megmagyaráztuk, tudatosítottuk, hogy ez miért fontos, azt legszigorúbban és következetesen megtartjuk. A következő évnegyedben más tulajdonságok kifejlesztése kerül napirendre, Ez azonban csak akkor lesz hatásos és éri el a kitűzött célt, ha az *egész nevelőtestület* részt vesz ebben, mind a tervezésben, mind pedig a végrehajtásban. A testnevelő itt sem járhat külön úton, a szép tervekből egyedül nagyon keveset tud megvalósítani.

## Nosza, rajta!

Az egyik napilapunk a szülői munkaközösségek tevékenységének vitájában egy szülő leveléből, többek között az alábbiakat közli: *„... Ne pálmát, függönyt, szőnyeget vegyenek, hanem tornatermet és rendes napközit adjanak a mi pénzünkön, és ha kell, oda állunk társadalmi munkával is segíteni."*

A tornatermet tehát a szülők is igénylik. Ők is tisztán látják már, hogy mit jelent a tornaterem a gyermek nevelése szempontjából.

Tornatermeink száma persze még nem elegendő. Az elmúlt tanévben az általános iskolai tornatermek száma 8,2%-kal emelkedett ugyan, de még így is nagy a hiány. Hiszen Budapesten is csak minden harmadik általános iskolának van tornaterme.

Szükség van tehát sok-sok tornateremre. Petőfi így kiáltott fel a vasútépítésekkel kapcsolatban: „Száz vasútat, ezeret!" Mi most kis módosítással így kiáltunk fel:

*Száz tornatermet, ezeret!*
*Csináljatok, csináljatok!*

fokú térdemelés (tízszer ismételve).

4. Törökülésben páros karemelés mellső középtartásba. Ebben a helyzetben váltva karhúzogatása előre (lapocka kimozgatásával (-kilégzés, utána karterjesztés oldalsó középtartásba, belégzés (13. ábra).



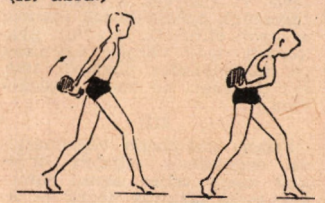
5. Hanyattfekvés babzsák a bokák között. Babzsákkal térdemelés, utána páros lábnyújtás a talajra (négyszer ismételve) (14. ábra).



6. Hasonfekvésben, karok magastartásban. Ebben a helyzetben babzsák átadása egyikkézből a másikba (15. ábra).

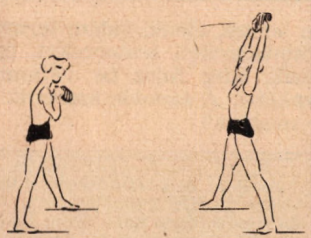


7. Járás körben. Karok hátsó mélytartásban, kézben babzsák. Páros kar emelése rézsútos mélytartásba. a váll kisfokú hátra húzásával. Utána kéztámasz a keresztcsonton, könyök előre mutat, váll kissé előre esik, majd folytatva karemeléssel hátsó rézsútos mélytartásba. Karemelésnél belégzés, váll előre engedésénél kilégzés. (Fél körön keresztül.) (15. ábra.)



II. rész

8. Párok szemben állnak egymással kb. három lépés távolságra. Babzsák dobás magastartáson át, belégzés, babzsák elkapásánál, kilégzés (17. ábra).



9. Térdelő támasz. Babzsák a tarkón. Ebből a helyzetből sarkonülés, utána kiinduló helyzet (18. ábra).



10. Ülésben kéztámasz a hát mögött. Mellkasi és hasi légzés váltakozva.

11. Hasonfekvésben, könyök hajlítva, homlok a kezekre támasztva, kilégzés. Fej és karemelés belégzéssel, utána kiinduló helyzet (19. ábra)



12. Ülés a talajon, egymással szemben, kéztámasz a hát mögött. Lábbal babzsák csúsztatás egymásnak (20. ábra).



13. Járás lábujjon, babzsák a fejen.

14. Járás hosszú lépéssel, babzsák a fejen.

III. rész

15. Hasonfekvés, karemelés babzsákkal. Utána babzsák tarkóra helyezése, majd ismét fekvés (21. ábra).



16. Hanyattfekvésben, páros térdemelés. Könnyű alszár mozgatás (22. ábra).



17. Hanyattfekvésben, váltott karemelés a fej mellé.
18. Hanyattfekvésben, csukott szemmel fél perces pihenés.

(Folyt. köv.)

(Rajz: Szijj Zoltán)

# VITÁZZUNK!...

Januári számunkban ebben a rovatunkban megjegyzést fűztünk a „nadrág-vitához". (A vidéki iskola igazgatója kifogásolta, hogy a testnevelő tanárnő nadrágban jött be az iskolába.) Többen hozzászóltak ehhez a cikkünkhöz. Az alábbiakban Bradács Miklós (Téglás, nevelőotthon) hozzászólását közöljük.

A vonatban olvastam el először a közölt esetet. Mondanom sem kell talán, hogy mi volt a véleményem azonnal és — úgy érzem — visszavonhatatlanul. Aztán valahogy megijedtem épp azért, mert álláspontom oly természetesnek tűnt. Hiszen, ha az újságban ezzel a kérdéssel foglalkozni kell, talán nem is olyan egyszerű az úgy elbírálása?! Valóban kinek is van most igaza. Nekem? Aki teljes mértékben elítélem az igazgató eljárását? Vagy a másik félnek?

Vitázzunk hát, gondoltam — s ott nyomban, a vonaton, három nő (egy 22—23 év körüli agráregyetemista, egy 16 éves diáklány, egy 40 körüli munkásnő) és egy férfi jelenlétében — elnézésüket kérem — felolvastam a helyzetképet, s rájuk bíztam a döntést.

Kár is részleteznem a válaszokat: valamennyien nekem adtak igazat. Szeretnék azonban megjegyzéseik közül egyet figyelembe ajánlani.

Azt állították, hogy mióta a nők nadrágot hordhatnak, sokkal kevesebb a speciális női betegség. Nem tudom így van-e, erre vonatkozó statisztikát még nem olvastam, de józanul következtetve, el tudom képzelni. Hisz mi, az „erősebb nem" télen hosszú nadrágban, alatta esetleg térdig érő harisnyában — nem beszélve azokról, akik a hosszú külsőt belsővel is bélelik... hosszan... — könnyebben nézünk a faggyal szembe, mint a „gyengébb nem". — S most vajon ezek után hogy állunk a „gyengébbek" fogalmával. Akiknek ugyanaz a munka jut osztályrészül, sőt, néha talán még súlyosabb...

Biztonság kedvéért még két ízben más társaságban is felvetettem a kérdést. Hasonló eredménnyel!

Ezek után nyugodtan fejtem ki a véleményem. Milyen annak a községnek a fejlődése, hogyan halad a korral, amelyben a falu értelmiségének egyike, az iskola igazgatója, akire felnéznek, akire hallgatnak —, maradi? Csodálkozhatunk-e a község jelenlegi állapotán, ha az iskolaigazgató nem tudja mentesíteni magát a maradi felfogástól, a klerikalizmus befolyásától.

Nem akarom őt bántani, hisz talán más téren jó munkát végez, elnézését is kérem az esetleges sértésért. De az ésszerűség, az egészségvédelem, a higiénia szempontjait ennyire háttérbe szorítani . . . , ez a középkor!

Ne adja fel a harcot az illető kartársnő sem a tornateremben tartandó óraadás tekintetében, sem saját érdekében, egészsége védelmének terén. Harcoljon, próbálja meggyőzni az igazgatót, a falut, s magánéletével mutassa meg, hogy mennyire nem hátráltatja a nők erkölcsösségét a hosszúnadrág! S ha sehogy sem sikerül, akkor se adja fel a tornaterem adta oktatási, nevelési, testedzési lehetőségeket. Ha nő lennék, az ő helyzetében biztos ezt mondanám: „inkább én fázzam meg, de az órákat — amelyek a tornateremben legalább 70%-kal többet érnek —, ott tartom meg!"

**A lengyel testnevelési főtanács** döntése értelmében 1959 és 1965 között annyi testnevelő tanárt kell képezni, hogy minden olyan általános iskolába is jusson belőlük, ahol hétnél több tanár működik. Célul tűzte ki a főtanács azt is, hogy 1965-ben már kétszer annyi iskolán kívüli fiatal és felnőtt sportoljon, mint 1958-ban.

●

Az angol női atlétikai szövetség megtiltotta tagjainak a túl rövid sportnadrágok, túl vékony trikók és áttetsző nylon blúzok viselését.

## TOTÁGAS

Az iskola, fővárosunk egyik legnagyobb munkáskerületének, egyik legismertebb új iskolája. Közelebbről nem nevezzük meg az iskolát, még a kerületet sem, bár nem vagyunk babonásak...

Szóval, ebben az iskolában a tanár úr úgy találta, hogy kevés a labda. Ebben igazat adunk neki, mert sohasem lehet annyi labda egy fiúiskolában, amennyi elég lenne.

Szóval, igen szóval, közhírré tétetett, hogy minden gyereknek pénzt kell felhoznia, ha labdázni akar. Még az is kihírdettetett a tanár úr által, hogy a pénz a legközelebbi testnevelési órán szedetik be.

A tanár úr megis tartotta a szavát — fő a pontosság és példamutatás — a hozzá is fogott a pénzforgalom ama formájának lebonyolításához, amelynek eredményeképpen forintok a gyerekektől a labdaalapra vándoroltak volna. A forintok vándorolgattak is, de hát, hogy, hogynem, nem mindegyik gyerek kapcsolódott be a népgazdálkodás eme megnyilvánulási formájába.

Szóval, egyesek tettekkel nem járultak hozzá a labda-alap növeléséhez. Ha már, a tizenegyéves gyerekek pénzügyi téren ilyen elmaradottak, jöjjön ám a pedagógia, amely majd észheztéríti őket. Ezért megszületett a határozott döntés: az a pár gyerek, aki pénzt hozott: labdázhat egész órán (úgy látszik egy labda mégiscsak volt), a többiek pedig vigyázzban állnak egész órán!

Igy zajlott le aztán a „testnevelési óra"!

De tanár úr kérem...?!

Szóval... szóval...

**RANÉ NAPOLEONI** arról ír, hogy a francia testnevelő tanárok és sportoktatók nemrég sztrájkoltak, az iskolai és egyetemi sportfelszerelések elégtelensége miatt.

# A Művelődésügyi Minisztérium 6650-1959. I. sz. határozata az úszásoktatás bevezetéséről az általános iskolákban

I.

Az MSZMP művelődéspolitikájának irányelvei a tesnevelési és sportmozgalomban a legfőbb tényezőnek továbbra is a tömegek testnevelésének és sportjának reális alapokon való fejlesztését tekinti. A fejlesztés egyik legfontosabb területének pedig az iskolai testnevelést és sportot jelöli meg.

Tanulóifjúságunk egészséges fejlődése megköveteli, hogy egyre nagyobb mértékben biztosítsuk a testi nevelés további feltételeit.

Az egészséges fejlődés szempontjából egyik legdöntőbb jelentőségű testgyakorlati ág: az úszás. Különösen nagyjelentőségű ez az általános iskolás korú tanulók számára, akik a testi fejlődés szempontjából a legfontosabb életszakaszban vannak. Tanulóifjúságunk nevelésében az úszást eddig nem használtuk fel jelentőségéhez mérten. Jelenleg az általános iskolás korú tanulók úszásoktatása még korántsem kielégítő.

II.

Az iskolai tanulók szervezett úszásoktatásának kiszélesítése érdekében az MTST-vel és a Pénzügyminisztériummal egyetértésben az alábbiakban intézkedem:

**A fedett medencével** rendelkező városokban (Budapest, Esztergom, Debrecen, Győr, Miskolc, Ózd, Pécs, Szeged, Székesfehérvár, Tatabánya), valamint

**a melegvizű nyitott medencével rendelkező** városokban (Abony, Békéscsaba, Cegléd, Eger, Gyoma, Gyula, Hajdúszoboszló, Hódmezővásárhely, Kiskörös, Orosháza, Sümeg, Szentes, Szolnok) a helyi lehetőségek figyelembevételével meg kell szervezni az általános iskolák V. osztályos tanulóinak úszásoktatását.

A fedett medencével rendelkező városokban a téli időszakban, a melegvízű nyitott medencével rendelkező városokban szeptember, illetve május—június hónapban kell tanfolyamokat tartani.

A fedett medencével rendelkező városokban az úszásoktatás kötelező, a nyitott medencéjű városokban önkéntes. A kötelező úszásoktatás alól mentesítést csak a testnevelési órák alól felmentett tanulók kaphatnak.

A kötelező úszásoktatást az általános iskolák V. osztályaiban az 1959/60. tanév második félévétől kell megszervezni.

Az úszásoktatásban résztvevő tanulókat megelőző orvosi vizsgálatra kell bocsátani.

Az úszásoktatásban résztvevő tanulók uszodai belépődíjat az állami költségvetés terhére kell fizetni. Egyéb juttatást az állami költségvetésből eszközölni nem lehet.

A kötelező úszásoktatást az iskola állományába tartozó testnevelő tanár vezeti.

A kötelező úszásoktatás megszervezésénél azokat az iskolákat kell elsősorban figyelembe venni, ahol a testnevelési órák megtartására hiányoznak a tárgyi feltételek (tornaterem), és az iskola tanulói gyalog, vagy közúti közlekedési eszközzel az uszodát rövid időn belül megközelíthetik.

**A fedett úszómedencével** rendelkező városokban a testnevelési órákat kell felhasználni a kötelező úszásoktatás megtartására. Egy-egy tanfolyam 16 órán keresztül tart s erre legfeljebb kettő hónap testnevelési óráit lehet felhasználni. Célszerű az úszásoktatási órákat a tanítási nap végére tenni, esetleg két oktatási órát összevonni.

**A nyitott medencével** rendelkező városokban az úszásoktatást az önkéntes jelentkezés alapján 14 egymást követő tanítási napon, a tanítási időn kívül kell megtartani. Közvetlenül a tanítási órák előtt vagy után a helyi lehetőségek figyelembevételével, ha legalább 10 tanuló jelentkezik. Az úszásoktatás időtartama egy-egy foglalkozási kereten belül 40—50 percnél több ideig nem tarthat.

Az úszásoktatást megelőző hónapban a testnevelési órák előkészítő részébe az úszást előkészítő szárazföldi gyakorlatokat is be kell iktatni.

Az úszásoktatás miatt kiesett tantervi anyagot a testnevelési órák évi órakeretén belül átcsoportosítással — az egyes gyakorlatcsoportokra fordított órák számának csökkentésével — kell elvégezni.

A testnevelő tanárok részére a heti kötelező óraszámon felül megtartott testnevelési órákért a 10/1959. (M. K. 5.) M. M. számú utasítás 5. sz. mellékletében előírt óradíjat kell fizetni. A kötelező úszásoktatás a kötelező óraszámba beszámít.

Az 1960. évtől a kötelező úszásoktatáson kívül úszótanfolyamokat sem a szorgalmi időben, sem a szünidőben állami költségvetésből támogatni nem szabad.

A kötelező úszótanfolyamok felügyeletét a Megyei Tanács VB. Művelődésügyi, illetőleg a Fővárosi Tanács VB. X. Oktatási Osztálya látja el.

Az úszótanfolyamok szervezésébe a megyei és a fővárosi úszószövetségeket, valamint a helyi TST-ket is be kell vonni.

A Megyei Tanács VB. Művelődésügyi Osztálya és a Fővárosi Tanács VB. Oktatási Osztálya jelen utasításom alapján készítse el a helyi úszásoktatási tervet, melynek alapján az 1959/60. tanév második felében a tanfolyamok beindulnak és azt küldje meg a Művelődésügyi Minisztérium Alsófokú Oktatási Főosztályának 1960. február hó 15-ig.

Jelentésében közölje a kötelező úszásoktatással kapcsolatosan az 1960. évi költségvetésben előirányzott személyi és dologi költségeket. Az 1960. évi előirányzaton felüli összegek erre a célra nem igényelhetők.

A jelentésben név szerint kell jelenteni azokat a testnevelő tanárokat, akik a kötelező úszásoktatást fogják vezetni. Az úszásoktatásra beosztottak függetlenül attól, hogy úszásoktatással jelenleg foglalkoznak-e vagy sem, a 3 napos tanfolyamon kötelesek részt venni.

A kötelező úszásoktatást vezető testnevelő tanárok részére 1960. február havában a fedett medencével rendelkező városokban 3 napos tanfolyamot szervezek.

A tanfolyamra kijelölt testnevelő tanárok tanulmányozzák át Zsingor László: „Útmutatás a tömegoktatási módszerű nyári úszóiskolákhoz" c. anyagát (megjelent az Oktatásügyi Közlöny 1956. évi 14. számában), valamint dr. Bárány István: „A gyermekek úszásoktatása" c. könyvét. A tanári tanfolyamok egésznaposak lesznek és azon elméleti, valamint gyakorlati órák váltják egymást. (A tanfolyamok idejéről 1960. évi február hó 15-ig intézkedem.)

III.

Jelen utasításom végrehajtása érdekében minden érdekelt szerv teljes segítő támogatásával járuljon hozzá — tanulóifjúságunk egészsége érdekében — annak sikeres megvalósításához.

Ilku Pál s. k.
miniszterhelyettes

## *Testnevelő tanár-típusok*

A lengyel OSKAR ZAWROCKI szerint négyféle típusú testnevelőt lehet megkülönböztetni.

*E-típus (edző).* Ez rendkívül becsvágyó. A gyermekekben csak a jövő sportcsillagjait látja. Mindent a csapata érdekében tesz. Erre áldozza saját és mások idejét. Igénybevesz minden összeköttetést, pénzt hajszol. Csakis a győzelem és nem az általános nevelés érdekli. Csak a sportsajtót olvassa. Klubban is dolgozik. A tanulók hibáit elnézi. Ért az „életkorok" módosításához, ha a győzelem érdeke ezt kívánja. Szívósan harcol a pontokért — a zöld asztal mellett is. Az iskolai munkát lebecsüli.

*P-típus (pedagógus).* A gyengébbek felkészületlensége miatt állandóan gyötri magát. Pontos, sokat törődik a gyermekek általános nevelésével. Olvas, böngészi a szakfolyóiratokat, képezi magát. Más szaktárgyakkal szemben gyakran van alacsonyabb rendűségi érzése. A sporttal szemben inkább negatív álláspontot foglal el.

*Sz-típus (szervező).* Ez mindent leír, kidolgoz, megtervez. Az előrelátás, a parancsolás, a szervezés nagymestere. Mindent alaposan megszervez: testnevelési órát, versenyt, ünnepélyt, táborozást, tábortűzet. Az önkormányzatokra támaszkodik, s ott kiválóan végzi is a munkáját. Jó beszámolókat tud írni. Munkája általában eredményes.

*R-típus (rögtönző).* Már nem eléggé előrelátó. Energikus, talpraesett. Gyorsan alkalmazkodik az előre nem látott dolgokhoz. Nem következetes. Gyakran kettő-három helyett is dolgozik. Nem tervez, élénk, vidám természetű. Nem szereti a megkötöttségeket, óraterveket, értekezleteket. Gyorsan dolgozik, alig fejez be valamit, máris új feladatot vesz a nyakába. A tanulók szeretik.

Ki melyik típusban ismer magára?

**Csehszlovákiában** hatalmas mértékben terjed a fiatalok úszástanulása. Aki megtanul úszni, megkapja a „Csehszlovákia úszója" jelvényt. Egyedül Prágában 4000 iskolás szerezte meg a jelvényt. — A Csehszlovák Testnevelési Szövetség határozata szerint napi egy órát szervezett testgyakorlással töltsenek a gyerekek.

**A jugoszláv** Borba szerint a belgrádi iskolákban kevés a tornaterem és a sportpálya. A sportoktatás hiányossága miatt a tanköteles gyerekek felé nem úszik, 80 százaléka nem kerékpározik, 90 százaléka nem síel.

**Bács megyében** nagy gondot fordítanak a testnevelők szakmai továbbképzésére. Továbbképzési napokat és munkaközösségi üléseket eddig Kiskunfélegyházán, Baján, Kiskunhalason, Kalocsán és Kecskeméten tartottak. A továbbképzési napokon bemutató tanításokra is sor került. Utána beható megbeszélést tartottak. Több tanításon az igazgatók is részt vettek. Kiskunhalason az igazgató nagyon meglepődött, hogy az osztály a testnevelési órán egész más magatartást tanúsít, mint a tanteremben. Örömmel látta a tanulók nagy munkakészségét, jó magatartását. Ezt a jövőben jobban kihasználják az általános magatartásban és a tanulmányi morál megjavításában is.

**Többször felmerült** a művészi torna zenekíséretének megoldása. Most a művelődésügyi osztály magnetofonra vette fel a zenekíséretet. Miután minden középiskolának van magnetofonja, a zenekíséretet sikeresen megoldották. Ugyancsak így oldották meg a tornaverseny kísérő zenéjét is. (Dila Dénes jelentése alapján.)

## *A testnevelés helyzete Spanyolországban*

I. WALLACE a Physical Education egyik múlt évi számában a spanyol helyzetről számol be. Spanyolországban 1945. szeptemberében vezették be az iskolákban a testnevelést. Középiskolákban heti 2 óra, alsóbb iskolákban heti kétszer 20 perces foglalkozás van. Az iskolai testnevelésnek nincs állami tanterve. A testnevelő tanárok fizetése nem éri el a más tárgyak tanárainak fizetését. Középiskolákban a sportversenyeket a falangista ifjúsági szervezet irányítja.

Egyetemeken az első három évben heti 2 órában van kötelező testnevelés. Atlétikában meghatározott szinteket kell elérniök a hallgatóknak.

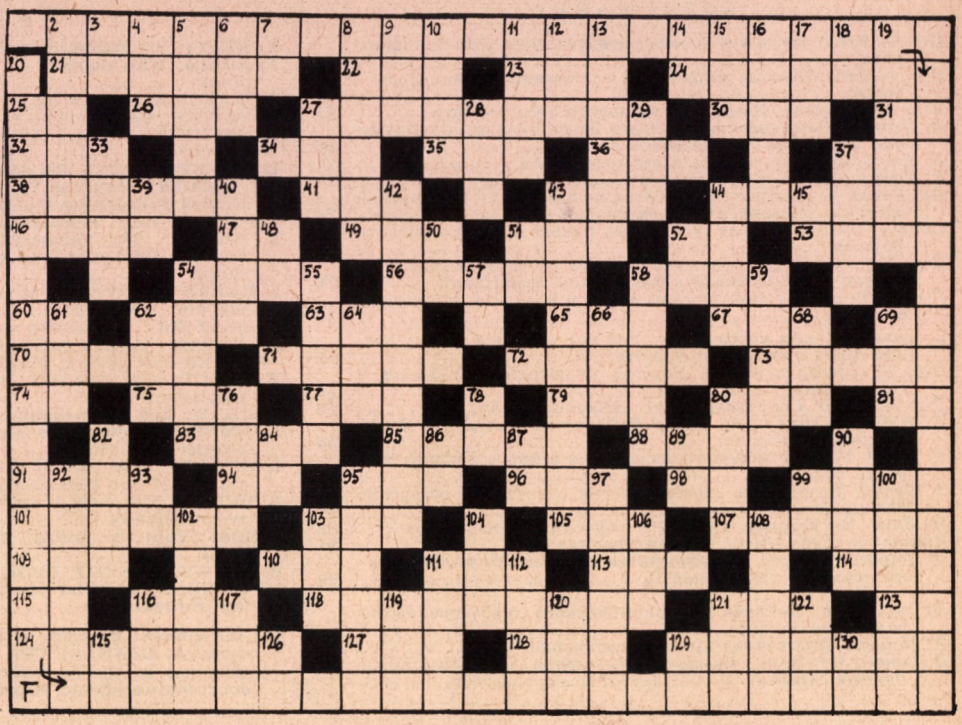
A tanárképzés nem egységes és megoldatlan. Tanárképzés a madridi egyetem fiziológiai tanszékén folyik. Tanfolyam keretében kb. 20 fő foglalkozik a testnevelés kérdésével. E tanfolyamon hat hónapig élettant, kilenc hónapig gyakorlati ismereteket tanulnak. A legtöbb orvos elvégzi ezt a tanfolyamot, mert orvosi gyakorlatukból társadalmi rangjuknak megfelelő jövedelemre nem tudnak szert tenni s emiatt főként az egyetemeken mellékfoglalkozásként testnevelő állást is vállalnak. A falangista párt 2 évig tartó tanfolyamokat szervez. Ehhez nem szükséges különösebb előképzettség. Az itt végzettek az ifjúsági szervezetekben és a középiskolákban tanítanak. A női tanfolyamok csak egy évesek. A képzés anyagára rányomja bélyegét a svéd szakember-import — állapítja meg az angol cikkíró helyszíni tapasztalatai alapján.

**Bulgáriában** a sportélet átszervezésével az iskolai sportkörök beleolvadtak a Bulgár Testnevelési és Sportszövetségbe. A szövetség megyei szervezetei mindent elkövetnek, hogy a diáksportot továbbfejlesszék.

**Lengyelországban** is nagy gondot fordítanak a tanulók úszásoktatására. 1959-ben 120 ezer fiatalt tanítottak meg úszni.

**Az olasz olimpiai bizottság különleges orvosi bizottság felállítását tervezi. A bizottság feladata az lenne, hogy a női versenyzőkről megállapítsa: valóban és teljes mértékben nők-e.**

## AZ OLIMPIA ÉVÉBEN



**VÍZSZINTES — 1. A nyíl irányában folytatva: ez a tény remélhetőleg nagyban elősegíti majd az olimpia egyes versenyágainak szakszerű és zökkenőmentes lebonyolítását.** 21. Jellegzetes formájú érzékszerv. 22. Japán pénznem. 23. Francia birtokosnévmás. 24. Egyik legkiválóbb ejtőernyőugrónk. 25. Mutatószó. 26. Névelős állóvíz. 27. „Ezt" jónéhány atléta veszi majd kezébe Rómában. 30. Dunántúli folyócska. 31. Négylábú. 32. Micsodáé? 34. Régi súlymérték. 35. Fővárosa Kairó. 36. A panasz szava. **37. Női becenév.** 38. A műkorcsolyázó gyakorlatokat „erre" végzik. 41. Hőemelkedés. 43. Út. 44. Melbourne-ben a pehelysúlyú súlyemelés olimpiai bajnoka, Róma egyik esélyese. 46. Megtörtént dolog. 47. Folyadék. 49. Vonat fut rajta. 51. A Ferencváros, illetve FTC hajdani válogatott csatára volt. 52. Mutatószó. 53. Óvoda — becézve. 54. Bor-márka. 56. Zománc, közhasznú francia neve. 58. Híres gyomai nyomdász-család. 60. Kicsinyítő képző. 62. Pár éve a legjobb holland úszónő volt. 63. Labda a hálóban! 65. Kiváló birkózónk. 67. Verssorok összecsengése. 69. A hélium kémiai jele. 70. Vigyázznak rá. 71. Észak-afrikai város, egy éve játszott itt labdarúgó-válogatottunk. 72. Svéd vegyész, a dinamit feltalálója. 73. Iskolában és jégpályán fordulhat elő. 74. Kettősmássalhangzó. 75. A melbournei olimpia kétszeres szovjet futóbajnoka. 77. Megnyúlt testű, nagy halfajta, májából készül a csukamájolaj. 79. Vajon az a fontos ételízesítő? 80. „S a többi" egyik rövidítése. 81. Azonos betűk. 83. Pest megyei nagyközség az ócsai járásban. 85. A köröm anyaga. 88. A Budai „11" válogatott jobbszélsője. 91. Egykor népszerű filmkomikus-pár egyik tagja. 94. Fába, kőre vés. 95. Mezőgazdasági eszköz. 96. Tréfa, vicc. 98. Nem folyik a vize. 99. Edényt tisztító. 101. Az 1948-as londoni olimpián tornában a műszabadgyakorlat bajnoka. 103. 551 — a régi Rómában. 105. Fiú angolul, ford. 107. Kétszemélyes kerékpár, idegenből átvett szóval, fonet. 109. Hónapröv. 110. Pinceszag. 111. A régi rómaiak köszöntése. 113. Atléták sporteszköze. 114. Valaminek a megértését jelentő indulatszó. 115. Egyiptomi napisten. 116. Xenophon „bázisa". **118. Kiváló vízilabdázónk, a melbournei bajnokcsapat tagja.** 121. Járom. 123. Nagy szovjet folyó. 124. Líbia fővárosának régi neve. 127. Baráti állam pénze. 128. Jó késnek kell hogy legyen. 129. Nagy orosz elbeszélő és színműíró (1360—1904) és személynevének kezdőbetűje.

**FÜGGŐLEGES — 2. Szeptemberben ilyen az idő.** 3. helyrag. 4. Angol motorkerékpár-márka. 5. Hajtómű. 6. Például Illés Béla. 7. Idegen számröv. 8. Röplabda-műszó. 9. Igen, Billy Wright nyelvén. 10. Tizenegy, franciául. 11. Világhírű festőművészünk, a „Züzü és Coco" alkotója. 12. Vészjel a tengeren. 13. Falevél „teszi" könnyű szélben. 14. A 36. vízsz. mássalhangzói. 15. Fém. 16. Vajon zuhan? 17. Torkeveredés! 18. Fordított kötőszó. 19. Hullani kezd az égi áldás. 20. **A nyíl irányában folytatva: érdekes művészeti esemény lesz ez Rómában.** 27. Nóta. 28. Ad ellentéte. 29. Nagy lakoma. 33. Nóta. 37. Helyeslő szó. 39. Lapfajta. 40. Férfinév. **42. Lengyel pehelysúlyú súlyemelő, Melbourne-ben 3. lett, esélyes Rómában is. 43. Bajnokságát Bogdanovszkij nyerte Melbourne-ben.** 44. Sör, németül. 45. Hang nélküli erdő! 48. Tüzet fogott. 50. Egymást előző mássalhangzók. 51. Útszázegy, római számmal. 52. Egy ismeretlen aláírása. 54. Rágcsáló emlős a fán. 55. Csülkös ujjú dél-amerikai rágcsáló, arany-nyúlnak is nevezik. 57. Rangjelző szócska. 58. Szovjet atléta, Melbourne-ben 3. lett hármasugrásban. 59. 1956-ban a könnyűsúlyú súlyemelés olimpiai bajnoka volt. 61. Művészet, latinul. 62. Mely személyek? 64. Melbourne-ben olimpiai bajnokságot nyert nyújtón. 66. Finn kikötőváros régebbi neve. 68. Kedv, bátorság németül. 69. Épület. 76. A régi Oroszország jelzője. 78. Növény és fűtőanyag. 80. Szigetlakó nép. 82. Vége a sakkjátszmának! 84. Megfedd, dorgál. 86. Fordított mutatószó. 87. Visszaér! 89. Szám. 90. Víz, oroszul. 92. Ágynemű. 93. A natrium kémiai jele. 95. Telefonon rosszúl ért valamit. 97. Mexikó népének leigázója a XVI. század elején. 100. Egyetlen helyre sem! 102. Dacos, megátalkodott. 103. Kupolás templom. 104. Régen kocsma része volt. 106. Szomorú. 108. Személyemet. 111. Krónikus, hosszú lefolyású betegség ellentétének jelzője. 112. Táplálkozás. 116. Bácsika. 117. Török férfinév. 119. A latin „res" szó genitivusa. 120. Becézett női név. 121. Iskola, a kisdiákok nyelvén. 122. AHP. 125. Angol semleges nemű személyes névmás. 126. Szamárbeszéd! 129. Százötven, római számmal. 130. Oroszi határai.

Beküldendő a vízsz. 1 és 118, valamint a függ. 20, 42 és 43. sz. sorok megfejtése legkésőbb március 12-ig.

Cím: Sport és Tudomány szerkesztősége, Budapest, XIV. Istvánmezei út 3. A borítékra írjuk rá: REJTVÉNY.

A helyes megfejtést beküldők között sportkönyvet osztunk ki.

●

**Ólomlapokkal bélelt mellényt** javasol az ugróknak a ruganyosság fejlesztésére H. G. Rabe a Der Leichtathlet tavalyi 46. számában. Az 5—10 kg súlyú mellényben végzett szökdelési és ugrógyakorlatok erőteljesen fejlesztik a ruganyosság kifejtésében szerepet játszó izmokat.

# TARTALOM

## СОДЕРЖАНИЕ


*Д-р. Ф. Хепп:* Наша научно-исследовательская работа и практика ..... 65
*Д-р. Ф. Добо:* Помощь математики к прыжкам в длину с разбегом ..... 67
*Д-р. Матушекне:* Измерение удельного веса в спорте ..... 68
*Л. Петике:* Выступление к вопросу на установление спортивной формы на определенное время ..... 69
*Г. Асеев:* Полнота, худоба и вес состязания ..... 71
*Р. Токсен:* Венус и прочие спортивные эльдорадо ..... 73
*Дь. Варга:* От системы по получению значка ВИТ до первой системы олимпийских соревнований на получение значка 74
*Папп—Гажи:* Обучение спортивных руководителей в области Боршод ..... 76
*Д-р. Никлаи:* Одностороннее воззрение на связь между обучением и воспитанием в физическом воспитании ..... 78
*Д-р. И. Барань:* Развитие силы мышц в плавании и в водном поло ..... 80
*З. Антал:* Новый метод оценки для подготовки в список лучших мира в спортивных играх ..... 82
*Д-р. Т. Альдор и д-р. А. Бартос:* О потребности белков у спортсменов ..... 84
*Д-р. И. Абад:* Спортивная классификация и развитие ..... 85
*Л. Амбруш:* Несколько слов о библиотеке Института Физического воспитания ..... 86
*И. Ковач:* Роль физического воспитания в формировании личности человека ..... 87
*Э. Бурка:* Развивайте систематически спортивное воззрение учащихся ..... 89
*И. Шош:* Из истории школьного обучения по плаванию .... 90
*Леваине—З. Сий:* Метод в иллюстрациях ..... 91
*М. Гардош:* Задачи преподавателей физического воспитания по лечебной гимнастике П. ..... 92

*На обложках:* Эмблема для олимпийского соревнования на получение значка .....
*А. Чанади:* Подготовка наших олимпиконов .....
*Д. Кертес:* Что может выражать спортивная статуя (Выставка Лайоша Петри) .....


## CONTENTS


F. HEPP: Our scientific research-work and the practice ... 65
F. DOBÓ: The support of the mathematics to the broad-jump ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 67
B. MATUSEK: Weighting of the specific gravity in the sports 68
L. PETIKE: Observations about the formtiming ... ... ... ... 69
G. ASZEJEV: Fatness, thinness, weight of athlètes ... ... ... 71
World news ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 72
R. TOXXEN: Venus and some other El Dorados of sports ... 73
GY. VARGA: From the Youth World Festival to the Olympic Games concerning the bagde test competitions ... ... ... 74
I. PAPP-GAZSI: Sport-leaders instruction in county Borsod 76
F. NIKLAI: The unilateryal contemplation of the relations between education and instructions in the physical education ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 78
I. BÁRÁNY: Development of muscular strength in swimming and waterpolo ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 80
V. FARFELL: Speediness and its development ... ... ... ... 81
Z. ANTAL: A new method of valuation for preparing of worlds-best lists in playing-sports ... ... ... ... ... ... ... 82
T. ÁLDOR & A. BARTÓK: About the protein-requiremnts of sportsmen ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 84
J. ABÁD: The sport-classification and the progress ... ... ... 85
L. AMBRUS: Few words about the library of the college of physical education ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 86
I. KOVÁCS: The part of the physical education in the formation of the personality ... ... ... ... ... ... ... ... ... 87
E. BURKA: The view of sports of pupils should be developed systematically ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 89
I. SÓS: From the history of the scholar swimming instructions ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 90
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Illustrated methodology ... ... ... ... 91
M. GÁRDOS: Physical educational lessons of pupils requiring forbearance ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 92

**On the covers:** Emblem of the olympic badge test competitions. Á. CSANÁDI: The tecnical preparation of our participants in the Olympic Games. D. KERTÉSZ: Wath a sport-statue should express? (Exposition of Lajos Petri.)


## INHALTSVERZEICHNIS


DR. F. HEPP: Unsere wissenschaftliche Forschungsarbeit und die Praxis ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 65
DR. F. DOBÓ: Die Hilfe der Mathematik für den Weitsprung 67
FRAU DR. MATUSEK: Messen des spezifischen Gewichtes beim Sport ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 68
L. PETIKE: Bemerkung zur Frage der Formtempierung ... 69
G. ASEIEW: Fettleibigkeit, Magerkeit, Wettstreitgewicht 71
R. TOXXEN: Die Venus und andere Sporteldoraden ... ... 73
GY. VARGA: Vom WJF-Abzeichen bis zum Olympia-Abzeichen ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 74
I. PAPP—GAZSI: Sportleiterbildung im Komitat Borsod ... 76
DR. F. NIKLAI: Die einseitige Anschauung in Beziehungen des Unterrichtes und der Erziehung ... ... ... ... ... 78
DR. I. BÁRÁNY: Muskelkraftentwicklung im Schwimmen und Wasserball ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 80
V. FARFELL: Geschwindigkeit und ihre Steigerung 81
Z. ANTAL: Neue Wertungsmethode für die Zusammenstellung der Sportspiel-Weltrangliste ... ... ... ... ... ... 82
DR. T. ÁLDOR UND DR. A. BARTÓK: Über Eiweissbedarf der Sportler ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 84
DR. J. ABÁD: Sportwertung und ihre Entwicklung ... ... ... 85
L. AMBRUS: Einige Worte über die Bibliothek der Hochschule für Körpererziehung ... ... ... ... ... ... ... ... 86
I. KOVÁCS: Die Rolle der Körpererziehung in der Gestaltung der Individualität ... ... ... ... ... ... ... ... ... 87
E. BURKA: Man soll die Sportansicht der Schüler planmässig entwickeln ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 89
I. SÓS: Aus der Geschichte des Schwimmunterrichtes in der Schule ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 90
M. GÁRDOS: Körpererziehungsstunden schonungsbedürftiger Schüler ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 92

Auf unseren Umschlagseiten: Das Emblem des Olympia-Abzeichen schöpfers. Á CSANÁDI: Fachliche Vorbereitung unserer Olympikonen. D. KERTÉSZ: Was veranschaulicht eine Sportstatue (Petri's Ausstellung).


## SOMMAIRE


F. HEPP: Notre travail de recherche scientifique et la pratique ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 65
F. DOBÓ: Les mathématiques prètent son aide au saut en longueur ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 67
B. MATUSEK: La pesée du poids spécifique dan le sport ... 68
L. PETIKE: Une opinion sur le règlage du forme ... ... ... 69
G. ASZEJEV: L'obésité, la maigreur, le poids des athlètes... 71
Actualités du monde ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 72
R. TOXXEN: Vénus et quelques autres eldorados sportifs ... 73
GY. VARGA: Du festival mondial de la jeunesse à l'Olympiade, relatif de critérium des insignes ... ... ... ... ... 74
I. PAPP-GAZSI: L'instruction des dirigeants sportifs dans le comitat Borsod ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 76
F. NIKLAI: L'aspect partial de la connexion de l'enseignement-instruction dans l'éduction physique ... ... ... ... 78
I. BÁRÁNY: Le développement de la force musculaire dans la natation et dans le water-polo ... ... ... ... ... ... ... 80
V. FARFELL: La vitesse et son dévélopement ... ... ... ... 81
Z. ANTAL: Un système nouveaux pour les classements mondiales dans les jeux sportives ... ... ... ... ... ... ... ... 82
T. ÁLDOR & A BARTÓK: Les besoins de proteine des sportifs ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 84
J. ABÁD: La classification sportive et le développement ... 85
L. AMBRUS: Quelques mots sur la bibliothèque de l'École Supérieure d'Éducation Physique ... ... ... ... ... ... ... 86
I. KOVÁCS: Le rôle d'éducation physique dans la formation de la personalité ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 87
E. BURKA: On doit développer l'aspect sportif des élèves systématiquement ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 89
I. SÓS: Une partie de l'histoire de l'enseignement scolaire de la natation ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 90
P. LÉVAY—Z. SZIJJ: Méthodologie illustrée ... ... ... ... ... 91
M. GÁRDOS: Les leçons d'éducation physique des élèves qui ont bésoin de ménagements ... ... ... ... ... ... ... ... 92

**Sur nos couvertures:** Insigne du critérium olympique. Á. CSANÁDI: La préparation technique de nos répresentants aux Olympiades. D. KERTÉSZ: Qu'est ce qu'elle s'exprime une statue sportive? (Exposition de Lajos Petri.)


---

**Olvasóinkhoz.** A Magyar Szabványügyi Hivatal MSZ 3405—59. sz. intézkedése alapján folyóiratunkat a jövőben egy évfolyamon belül folytatólagos oldalszámozással látjuk el. Az egyes számok önálló oldalszámozását tehát megszüntetjük, s a rendelkezés értelmében a borító oldalak nem kapnak sorszámozást. Ezért olvasóink ezidei évfolyamunk 1. számának belső oldalait (eddig 3—34) 1—32 sorszámmal, 2. számának első oldalait (eddig 3—34) pedig 33—64 sorszámmal szíveskedjenek ellátni. Az intézkedés következtében kezdődik mai lapunk az első belső oldalon 65. oldalszámmal.

*

**1962-ben** Belgrádban rendezik meg az atlétikai Európa-bajnokságot. Erre az alkalomra nem messze a Hadsereg-stadiontól korszerű atlétikai stadiont létesítenek. A stadionépítés munkálatait már megkezdték, költsége 25 millió forintnyi összeg lesz.

*

Livio Bonelli argentín játékvezető mérkőzés után nem szereti a tömeget. Főleg a rá váró tömeget nem. Ezért a mérkőzéseken álhajat és álbajuszt visel...

**Tarbes francia kisvárosban** a két helyi csapat a Racing Espanol és az FC Tarbes összeolvadásáról tárgyaltak. Az utóbbi klub két teljes felszerelést vitt volna az egyesülésbe. A spanyol klub tagjai azonban visszautasították a felszerelést, mert a mezek a Franco-zászló színeiben virítottak. Az egyesülésből nem lett semmi.

# OLIMPIA FELÉ




**Ahol az olimpiai evezősversenyeket rendezik majd: az Albanó tó északi partja**

## Olimpiásaink szakmai felkészüléséről

*Írta Csanádi Árpád, a MOB titkára, a TTT módszertani bizottságának tagja*

A magyar olimpiai felkészülés — ahogy mondani szokták — döntő szakaszába lépett. Alig fél év és a római olimpiai stadionban fellobog az olimpiai láng, s megkezdődik a jelen szerint minden idők legnagyobb színvonalúnak ígérkező nyári olimpiája. A magyar versenyzők mindent megtesznek, hogy a római olimpián is folytatódjék az a sikersorozat, amely az eddigiek során jellemezte olimpiai részvételünket.

Tudják azt is: a sikereket nem adják ingyen. Két-három évi bizonytalankodás után 1959-ben végre rátértek arra az útra versenyzőink és edzőink, amely megteremti a jó szereplés *lehetőségét.*

1959 legnagyobb részében legtöbb sportágban végre

*válogatott keretben dolgoztak*

versenyzőink.

Az 1959-es lendület az idei felkészülésben tovább folytatódott. Örvendetes, hogy az 1960-as felkészülés legfontosabb időszaka *az alapozás,* a négyidőszakos edzésmódszer alapelvének megfelelően, *időben* alaposan *megnyúlt.*

*A kajak-kenusok,* akik edzésmódszerben a legforradalmibb irányt képviselik 5 és fél, a *vízilabdázók* 4 és fél, az *atléták* és az *öttusázók* 4 hónapos alapozással indulnak az olimpiai évnek. Ma már nem ritka az alapozásban az olyan keret, amely napi három edzést is beállított az alapozás egyes szakaszában.

Jellemző adatként szeretném közreadni, hogy a kajak-kenusok 1960-ra több, mint 300 közös edzést terveznek.

Elég sok vitára adott okot a közvéleményben és a szakemberek között is a *MOB ismeretes decemberi határozata,* amely az 1959. évi eredmények, a felkészülési munka tapasztalatai, a versenyzőknek a felkészülés során tanúsított magatartása alapján

*leszűkítette az olimpiai kereteket*

hangsúlyozva, hogy azok nem véglegesek, be és kikerülni egyaránt lehet belőlük.

*Hegyi Gyula a MOB elnöke* hangsúlyozta, hogy a Magyar Olimpiai Bizottság a felkészüléshez mindenkinek azonos feltételeket biztosít akár a „szűk" akár a „bő" keretben van.

A kezdeti értetlenség, bizonytalanság hamar feloldódott. S ma már megállapíthatjuk, hogy a határozat *ösztönző hatással* volt a legtöbb keretünk munkájára. Különösen nagy lendületet vett a versenyzők edzésmunkája *férfi tornában, kosárlabdában, öttusában* és *evezésben.* Az ökölvívók is éledeznek.

A felkészülés menetét *továbbra is közös keretmunka* jellemzi. Az atléták a tavalyi gyakorlattal szemben az idén hetenként háromszor közösen edzenek még a versenyidőszakban is. Így alkalom nyílik arra, hogy a szakvezetők állandóan ellenőrizni tudják a versenyzők erőállapotát.

A hosszú alapozás megteremti a

*jó formaidőzítés feltételeit*

is. 1959-ben egyes *vízilabdázók, öttusázók, atléták formáját nem sikerült* az előre megállapított időpontra időzíteni. Legtöbbjük aránylag korán jó eredményeket ért el és később az eredményeket jelző görbe erősen hanyatlott. Az egyébként például nagyon szép fejlődésnek induló *Nagy Zsigmond* súlylökőnk június közepén elérte a 18,16-os magyar csúcseredményt és utána erősen visszaesett. De így jártak *öttusázóink is.* Idény elején már a világhírű szovjet csapatot is legyőzték, a VB-n erősen várakozáson alul szerepeltek. *Vízilabdázóink* az eredményes moszkvai szereplés után, késő ősszel, Dubrovnikban bizony már nem remekeltek...

1960-ban az edzésmunkát és versenyeket úgy irányítják szakembereink, hogy

*ne kerüljenek korán formába a sportolók.*

Ezt célozza elsősorban a hosszú, nagy terhelésű alapozó munka. Segíti a forma meghatározott időre elérését az is, hogy az összes olimpiai keret számára már most kijelölték azokat a versenyeket, amelyeken az olimpiai jelölteknek kötelező az indulás (az ezeken elért eredmény minősítő jellegű).

Ezzel meg akarjuk akadályozni azt. az ismert helytelen törekvést, hogy egyesek az idény elején elért nagy eredmények alapján igyekezzenek maguknak biztosítani a válogatottságot, illetve az 1960-as olimpiai kiküldetést.

*A kötelező és minősítő versenyek*

előzetes rögzítésével több más célt is kívánunk megvalósítani. Ezeken a versenyeken induljon el minden számításba jövő olimpiai jelölt. Ne történhessék meg olyan „taktikázás", hogy a versenyzők egymást kerüljék.

A kötelező versenyeken egyébként mindenkinek abban a számban vagy súlycsoportban kell indulnia, amelyben az olimpián számításba vették. Ez is fontos követelmény. Ott is, ahol mérhetők az eredmények, (atlétika, úszás) s talán még inkább a súlyhatárokhoz kötött versenyeken (birkózás, ökölvívás stb.)

A minősítő versenyeken elért eredmények, illetve azok átlaga dönti el azt is, hogy

*ki kerül be*

a szűk olimpiai keretbe. A versenyzők, az edzők egyaránt vizsgáznak ezeken a versenyeken. Amolyan „formaidőzítő vizsgáknak" is tekinthetjük: kiváló szakvezetőink formaidőzítési tapasztalataikról, tudásukról gyakorlatban adnak számot. Erre pedig az olimpián nagy szükség lesz, hiszen — amint azt eddig sok példa igazolta — ott nem mindig a legnagyobb tudású versenyző nyeri el az aranyérmet.

A minősítő versenyeket — lehetőség szerint —

*olimpiai feltételek között*

kell megrendezni. Ennek megfelelően az ügyességi atléták a versenyük előtti délelőtt selejtezőn kötelesek részt venni. A futók részére elő és középfutamokat ír ki a szövetség. Még a versenyek időpontját is figyelembe vesszük majd a minősítő versenyek kiírásánál. A vízilabdázók például több alkalommal a késő esti órákban edzenek, mérkőznek majd, ez is előkészület lesz az olimpiai igénybevételre.

Nehéz, de főleg meddő dolog lenne a jelenlegi időszakban olimpiai versenyzőink augusztus—szeptemberi várható teljesítményéről nyilatkozni.

Ahogy azonban az ember elnézi a lelkes, nagy akarattal, sok önfeláldozással folytatott edzésmunkát, amit legtöbb olimpiai keretünk versenyzői végeznek, úgy érzi — mindent megtesznek a lehető legjobb szereplés érdekében.

MAR 24.
1960 JUN – 3.

# Mit fejez ki egy sport-szobor?

Írta:
Kertész Dániel,
fényképezte:
Kozák Lajos

Rajt 1960 APR 20

Petri Lajosnak a Nemzeti Szalonban rendezett gyűjteményes kiállításán a látogatókat az öt termet megtöltő műalkotások között közel 30 olyan szobor is gyönyörködtette, amelyeket a sport ihletett. Különösen a Zátopek futását megörökítő „Győztes futó", valamint a „Startoló" hatott lenyűgözően a nézőkre. Sok magyar siker emlékét idézhette fel egy sor olimpiai „aranyérmesről" készített szoborportré is.

A művész hosszú időn át sportolt, sőt versenyzett is teniszben, korcsolyázásban, úszásban, asztaliteniszben, de játszott bajnoki labdarugó-mérkőzéseken is. Látogatásunk alkalmával igyekezett röviden megvilágítani a minél jobb eredményekre törő sport és a minél tökéletesebb szépséget kifejező művészet kapcsolatát.

— A hozzáértők előtt ismeretes, mondta, hogy sportban a legeredményesebb mozdulat rendszerint a legszebb is. Minden nagy sportteljesítmény mögött kiváló technika és nagyszerűen működő szervezet áll. Az életet tükröző művészet feladata, hogy ezeknek a kiemelkedő tudású sportolóknak csiszolt, fejlett mozgását megfigyelje, rögzítse, s a sportolók tömegei, a nézők milliói számára megörökítse. A híres ókori görög Diszkoszvető-ben a modell alakjának és mozgásának minden szépségét összefogta a szobor alkotója, így lett ez a szobor 2500 év óta minden dobómozdulat eszményképe.

— A művészek és a sportolók között a legszorosabb kapcsolatra van szükség — enélkül nincs művészi sportábrázolás! Minden mozgás ábrázolásában érezteti kell az előző és a következő mozdulatot is. Nem elég tehát egy-egy mozzanatot pillanatfelvételként rögzíteni —, a művésznek ki kell választania, össze kell sűrítenie azt, ami az egész folyamatot érzékelteti.

Petri Lajos 1910-ben „rajtolt" sportszobraival, akkor alkotta meg a kis „Startolót". (Ez a szobor múzeumunk tulajdona.) A nagy „Startoló" negyedik díjat nyert a berlini olimpia művészi versenyében. Sportszempontból egyik sem teljesen kifogástalan, mert a kis szobron a futó hátul levő lába emelt talajon van, a nagy szobron pedig sík talajról indul.

— A művészi kifejezés eszközei mások, mint a sportmozgás ábrázolásáé, — magyarázta Petri Lajos. — A sportszobor nem ábra. A rajtoláshoz valóban szükséges a rajtlyuk vagy a rajtgép, ennek ábrázolása azonban nem tette volna művészibbé a szobrot. Van olyan felfogás is, hogy a sportszempont érdekében tegyen engedményeket a művész. Szerintem sokkal helyesebb, ha a szoborban elsősorban a művészet szempontjai érvényesülnek.

Sok időt töltöttem a sportban és a sporttal — mondta befejezésül —, néha úgy érzem, talán túlságosan is sokat. De ha arra gondolok, hogy nem kis részben a sportolásnak köszönhetem frissességemet, azt, hogy hetvenöt éves koromban is nagy a munkakedvem és a munkabírásom, akkor mindjárt restelkedem a futó érzések miatt... Nem szabad sajnálni az időt a sportolástól, mert az bőségesen megtérül!...



Győztes futó

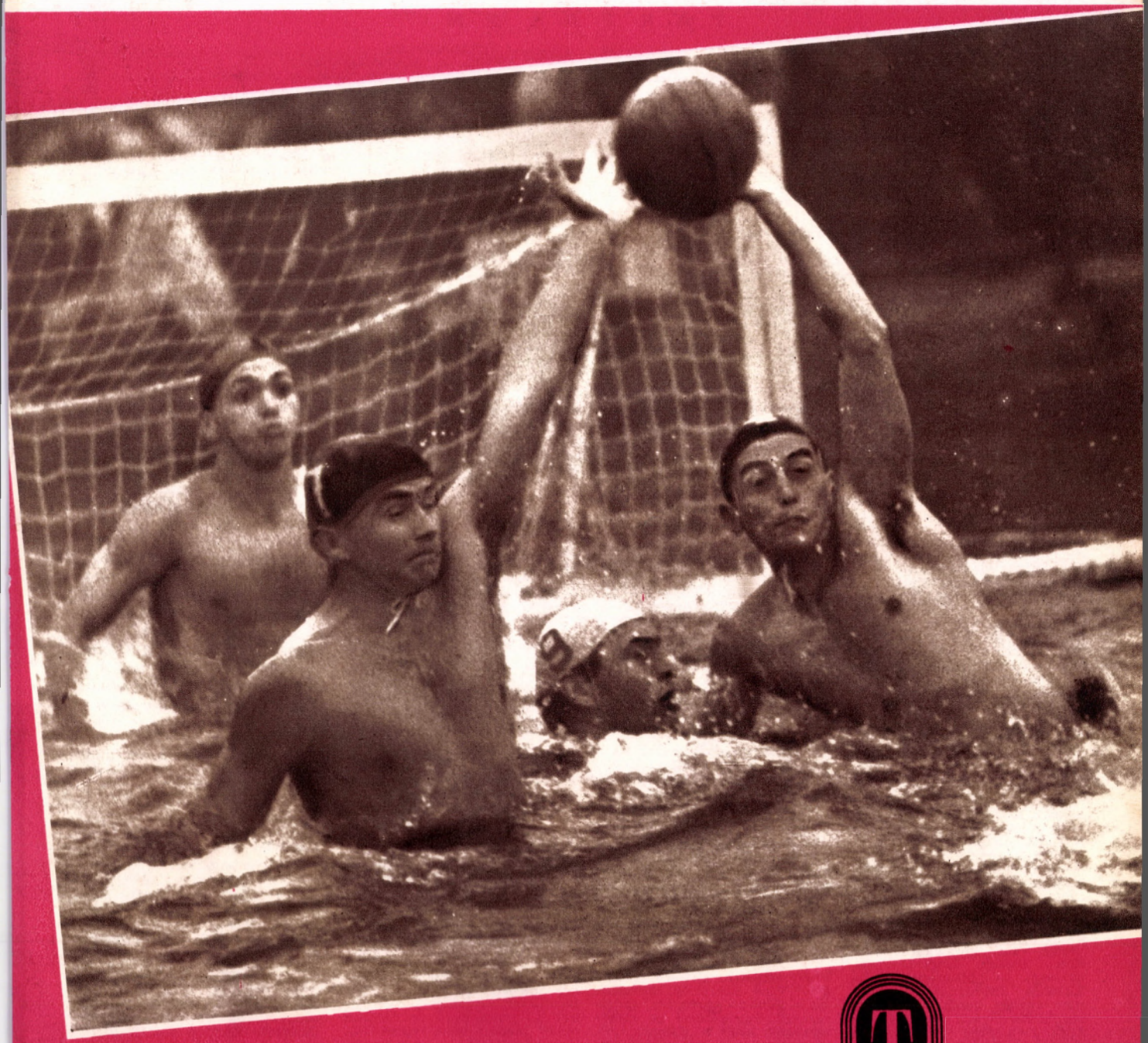


Síelő lány



TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR

# SPORT ÉS TUDOMÁNY



IV. ÉVFOLYAM
4
SZÁM

BUDAPEST, 1960 ÁPRILIS HÓ

ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 ÁPRILIS ★ 4. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


DOBOZY LÁSZLÓ: A cél: milliók sportolása .. .. .. .. 97
PEREI GYÖRGY: Az edzőképzés helyzete .. .. .. .. .. 98
SZABÓ MIKLÓS DR.: Mozaikok 153 éves írásokból .. .. 99
MEGYERI FERENC DR.: Sport és világnézet .. .. .. .. 100
DOBÓ FERENC DR.: A magasugró tíz lóerős munkateljesítménye .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 101
LEMHÉNYI DEZSŐ: Hogyan időzített válogatott vízilabda csapatunk az 1958. évi Európa-bajnokságokra .. .. .. 102
VILÁGHÍRADÓ — Bicskovtól Guszakováig — Ismétléses, vagy szakaszos — A sportok három csoportja és az ifjúkor — Az olasz válogatott úszók étrendje — Új sportpalota Párizsban .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 105
KOLTAI JENŐ: A fiatalkorúak erőfejlesztése .. .. .. .. 106
LÁSZLÓ ISTVÁN: Magyarország világ- és Európa-bajnokai (I.) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 108
ÁLDOR TIBOR DR. és BARTÓK ANDRÁS DR.: A sportolók zsírszükséglete .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 110
ABÁD JÓZSEF DR.: Az edzéselmélet alapjai .. .. .. .. 112
BÓRA GYULA: A sportpályák gyepesítése .. .. .. .. 114
Ez meg az .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 115
PETIKE LAJOS: Hozzászólás a formaidőzítés kérdéséhez (II.) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 116
LIGETI IMRE DR.: A bemelegítés .. .. .. .. .. .. .. 118
ISKOLAI TESTNEVELÉS
NYIRI JÁNOS: A játékdélutánokról .. .. .. .. .. .. 119
S. I.: Az iskolai testnevelés és sport helyzete .. .. .. .. 120
Hírek, közlemények .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 120
BAGOLY LÁSZLÓNÉ: Az általános iskolai sportkörök vezetéséről .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 121
V. PÉCZELI STEFÁNIA: „A jó játék hasonló a jó munkához. . ." .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 121
LÉVAY PÁLNÉ—SZIJJ ZOLTÁN: Képes módszertan .. .. 122
A művelődésügyi miniszter utasítása a testnevelési szakfelügyelet átszervezéséről .. .. .. .. .. .. .. .. 123
GÁRDOS MAGDA: Testnevelési tanáraink gyógytestnevelési feladatai (III.) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 124
15 év! .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 125
A tanulók úszásoktatása a külföldi sportszakirodalomban 126
BURKA ENDRE: Az új szovjet I—VIII. osztályos tantervről 127
SZURMAY ERNŐ: Szolnok megyei testnevelést tanítók tanfolyama .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 128


**Boríték oldalainkon:** címképünk a válogatott vízilabda-csapat edzésén készült, a kapuban Ambrus, a labdáért Kiss és Markovits küzd; utolsó két oldalunkon képek Squaw Valley-ből.


**Contens — Inhaltsverzeichnis — Sommaire** — СОДЕРЖАНИЕ (Idegen nyelvű tartalommutatónk) .. .. .. .. .. .. 128


## A sportszövetségek lapjaiból

**Asztalitenisz.** (III. évf. 1. sz.) A Magyar Asztalitenisz Szövetség célkitűzései — Huszonnégy színfolt a „Skandináv Nemzetközi Bajnokság"-ról — Az „Ifjúsági Bizottság" munkái, újabb feladatai — Tollhegyen: a szerencsi Kinizsi SE asztalitenisz szakosztálya életéről.

**Magyar Torna.** (IV. évf. 1. sz.) Az 1959. évi mesterfokú férfi és női bajnokság értékelése — Fiatal japán tornászok Münchenben — A leigazolt versenyzők névsora.

**Budai járás testnevelése és sportja.** (1960. I.) A budai járási sportszervezetek 1959. évi munkája — A KISZ-szervezetek és a sportélet megjavítása — Sportköri téli esték.

**Játékvezető.** (II. évf. 2. sz.) Gondolatok a labdarugó-bajnokság tavaszi fordulója előtt — A játékvezetés lélektana — A játékvezetők alapozása — „Síppal a világ körül" — Régi és új döntvények a lagdarúgó szabályokban — Vidéki mozaikok.

**Pegazus.** (V. évf. 9—11. sz.) Nemzetközi lovasversenyünkről (Pál János) — Lovagló művészet vagy műlovaglás (Dr. Kósa Reznek Jenő) — Tenyésztés — Sport-export — Külföldi tenyésztési szemle (Dr. Várady Jenő) — Hivatalos közlemények — Nemzetközi lovashírek (Machánszky Gyula) — Vidéki lovashírek

## *A TTT életéből*

### *A TTT bizottságai*

Az MTST kinevezte a TTT bizottságainak tagjait:

**A testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottság tagjai:** Antal Zoltán, Csomor Tibor, Endrődi Lajos, Földes Éva dr., Földessy János dr., Kun László, László István, Mező Ferenc dr., Molnár Zoltán dr., Ócsai József. Levelező tagok: Dobozy László, Szántó György.

**Az iskolai és testneveléselméleti bizottság tagjai:** Bakonyi Ferenc dr., Becsy Zoltánné, Bély Miklós, Bíróné Nagy Edit, Bollók Bertalan, Burka Endre, Büchler Róbert dr., Csinády Jenő dr., Czirják József, Detre Pál, Ember Lászlóné, Lengyel Györgyné dr., Kálmánchey Zoltán, Morvai Béla, Niklai Ferenc dr., Nagy György, Nyiri János, Paku Ernő, Sós István, Tiboldi Tibor. Levelező tagok: Béki Ernőné, Mezőfi András.

**A módszertani bizottság tagjai:** Abád József dr., Balogh Lajos, Bácsalmási Péter dr., Bay Béla dr., Csépe Imre dr., Dobó Ferenc dr., Énekes Árpád, Granek István, Harmati Sándor, Kerezsi Endre, Koltai Jenő, Nemessuri Mihály dr., Páder János, Rajki Béla, Simek Ferenc, Szabó János, Ürményi Angela dr., Zalka András.

**A tömegsport bizottság tagjai:** Berzi Sándor, Béres Tibor, Herbert István, Horváth Pál, Kovács Géza, Megyeri Ferenc dr., Rostás György, Rumpler László, Regőczy Kálmán, Tállai Balázs, Süveges Antal dr. Levelező tag: Czirják István.

**A sportéremtani szakbizottság tagjai:** Garam Jenő dr., Huszár Lajos dr., Iván István, Kerényi András dr., Kiss Kovács Gyula, Kereszténvi József dr., Oroszlán Zoltán dr., Szikszay Dénes dr.

**VÍVÓ HÍRADÓ** (1960:2.) A Magyar Vívó Szövetség hivatalos lapja felhívja sportolóit, sportvezetőit, egyesületeit és alszövetségeit, hogy a „Sport a művészetben és a történelemben" című sportkiállítás rendezéséhez mennél nagyobb számban járuljanak hozzá. „Dicsőséges múlttal rendelkező sportágunk méltó módon való reprezentálása vívóérdek" — írja a lap.

**Mező Ferenc dr.,** a TTT testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottságának elnöke a közelmúltban töltötte be *75. életévét.* Gazdag életpályájának egyik legjelentősebb állomása volt az *1928. évi amszterdami olimpia,* melynek szellemi versenyén *aranyérmet* nyert. A kiváló sporttudós ma is fáradhatatlanul dolgozik, tevékenyen kiveszi részét a Testnevelési Tudományos Tanács munkájából is.

★

**Legutóbbi számunkban** megjelent keresztrejtvényünk megfejtése a következő: Több, mint nyolcszáz versenybíró lesz Rómában. Markovits. Nemzetközi sport-fotó kiállítás az olimpián. Zielinski. Váltósúly.

Könyvjutalomban részesültek a következő olvasóink: Ágotai László, Kisújszállás, Marjalaki utca 5. — Nyilas István, Jászberény, Attila utca 23. — Hegedüs Magda, Körösszakál, Ált. iskola. — Szomaházi Eta, Szekszárd, Zalka M. u. 8/a. — Lángi Tihamér, Miskolc, Fazekas utca 13. — A könyveket a Sport Lap és Könyvkiadó Vállalat sportpropaganda osztály postán küldi el.


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.10636 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

# A cél: milliók sportolása

*Írta Dobozy László*

Tizenöt esztendeje szabad országban élünk. Tizenöt esztendeje, hogy a sport és a testnevelés is új és nagy feladatot kapott nálunk. „Köztulajdon" lett, egy egész nemzeté. Segít életerős, testben és lélekben edzett ifjú generáció felnevelésében, növeli és megőrzi a dolgozó emberek egészségét, munkabírását, vidámítja és színesíti életüket. Végül: a legjobbak teljesítményeivel hirdetik a világnak népünk egyre növekvő erejét, a szabad élet diadalát!

Tizenöt év különösen akkor nagy idő egy nemzet életében, ha a nagy horderejű események sokasága oly gyorsan pergeti a történelem kerekét, mint mostanában. Ezért csak hasznos lehet időnként visszatekinteni az eddig megtett útra, számot vetni eredményeinkkel és hibáinkkal. A jövő tisztábban áll előttünk, ha tudjuk, ismerjük jelenlegi helyzetünket.

Az elmúlt esztendő alatt sokat segítettek a vezető szervek intézkedései ehhez a tisztánlátáshoz. Legtöbbet az MSZMP Politikai Bizottsága részéről jóváhagyott „sporttézisek".

Legutóbb, az MTST márciusi ülésén, egész sportmozgalmunk nagyon alapos és tárgyilagos vizsgálat alá került. A vizsgálat végeredménye kedvező, de — hozzá kell tenni —, a mérlegeléskor olimpiai bajnokaink „aranyai' sokat húztak a serpenyőn.

Van tehát fejlődés. De még mindig kedvezőtlen a minőségi és a tömegsport eredmények közötti arány. Erre mutat az 1959-es évet lezáró sportstatisztika is, annak ellenére, hogy jelentős gyarapodásról számol be mind a sportalapszervek, mind pedig a sportolók összlétszámának alakulásáról.

A statisztikai adatok szerint 1958. év végétől 1571 új alapszervezet kezdte meg működését. Ezzel a sportkörök és sportcsoportok összlétszáma 5581-re növekedett a múlt év végéig. Ugyanezen idő alatt 200 000 fővel szaporodott a sportrendezvények aktív részvevőinek száma. Hatalmas eredmény ez. Semmiképpen nem lehet lebecsülni, ám hiba lenne az is, ha további vizsgálódás, útkeresés nélkül megelégedéssel vennénk tudomásul.

Folytassuk hát a számokkal való bajlódást. Így biztosabban tudjuk, milyen területen vár ránk több tennivaló.

Jelenleg a szakszervezeti egyesületek száma 1146, a falusi egyesületeké 1486, az általános iskolai sportköröké 1641. Ez annyit jelent, hogy a nagyobb üzemek és hivatalok kétharmadában, a községek felében, s az általános iskolák egynegyedében működik csak sportkör, vagy sportcsoport!

Ha elfogadjuk azt a tételt, hogy a sport szeretetét, igénylését az általános iskolás korban kell beoltani az emberekbe — márpedig el kell fogadnunk —, akkor világosan áll előttünk a legfontosabb tennivaló: az iskolai sport általánossá tételében minden erővel támogatni kell az oktatási szervek, az úttörő mozgalom és az OISB együttes törekvését.

És nemcsak a szervezésben kell segíteni. Legyünk igazán bőkezűek az anyagi támogatásban is.

Hasonlóan fontos — és legalább ennyire sürgős — a falusi sport fejlesztése. A falu életében nagy társadalmi átalakulás megy végbe. Ezt nemcsak követni, hanem segíteni is kell. Van is ilyen kezdeményezés. Győr megye sportvezetői most indítottak el mozgalmat a „sportmegye" cím megszerzéséért. Feltétele, hogy a megye minden falujában sportkör működjék. A győrmegyeiek próbálkozása érdemes a követésre. Minél előbb országos méretűvé kellene kiterjeszteni mozgalmukat.

Ha így lesz és ha a sportmozgalom ötéves terve szerint a háromszáz dolgozónál többet foglalkoztató üzemek mindegyikében szintén megalakítják a sport-alapszervezeteket, akkor — úgy vélem — a nehezén már túl leszünk! Meglesznek a szervezeti keretek, hogy mindenki sportolhasson.

Ami ezután következik, az említett keretek megtöltése, nos, ez a munka évről évre könnyebb lesz. A dolgozók életkörülményei folyamatosan javulnak, nem köti le már minden erejüket a mindennapi munka. Több a szabadidő, s ennek arányában nő a sport iránti igényük. Különösen akkor, ha naponta rámutatunk ennek az igénynek jogosultságára és szükségességére.

Vajon hány emberrel kellene számolnia a sportmozgalomnak? Megint csak a statisztika van segítségünkre: a legutóbbi népszámlálás adatai szerint 5 249 389 fő a 13—50 éves életkorúak létszáma, vagyis azoké, akiknek testi fejlődéséhez a heti két testnevelési óra már nem elegendő, s azoké, akiknek egészsége és szórakozása megkívánja a rendszeres testgyakorlást.

(Tévedés ne essék, az ötven évnél idősebbek rendszeres testgyakorlását is fontosnak tartom, csak a rendelkezésre álló adatok kényszerítenek arra, hogy itt vonjak határt.)

Könnyebbség kedvéért: számoljunk csak kereken ötmillió „igénylővel". Ezt a számot hasonlítsuk össze azok számával, akik jelenleg rendszeresen sportolnak.

1959. év végén 724 000 volt a sportegyesületi tagok összlétszáma, ebből 460 000 az aktív sportoló, a többi pártoló tag.

További 200 000 diák, falusi és üzemi dolgozó indult a VIT jelvényszerző versenyeken, a falusi szpartakiádon, s az üzemi bajnokságok mérkőzésein. Úgy mondhatnám tehát, hogy azokkal együtt, akik kóstolgatják a sportot, kereken 900 000 ember az eddigi eredmény és négymillió lenne a további „igénylő".

A cél: milliók sportolása, csodálatosan szép. Ma sem lehetne jobban megfogalmazni, mint ahogy Széchenyi István több mint száz éve megálmodta:

„... Egészségtől viruló egyén, ugyan van-e a világon ennél kellemesebb látvány? Igen, van, és vajjon mi ez? Egészséges család! Minél csak egészséges község gyönyörűbb, midőn egészséges nemzet: menynyekbe ragadó tünemény!"[1])

Sok-sok évtized sem váltotta valóra Széchenyi álmát. Az utóbbi tizenöt év azonban megteremtette valós alapjait, s talán nem kell már sok idő ahhoz, hogy beteljesedjék.

1 Széchenyi: „Önismeret" c. Döblingben írt munkájából.

# Az edzőképzés helyzete

*Irta Perei György, MTSH főelőadó*

Testnevelési és sportmozgalmunk fő célja, hogy sajátos eszközeivel elősegítse a szocialista társadalom felépítését, védelmét. E cél érdekében segítenie kell a szocialista ember kialakítását.

Hogy edzőinknek e cél eléréséhez megvannak-e a megfelelő ismereteik, ahhoz szükséges a magyar edzőképzés történetének rövid, vázlatos áttekintése.

**Felszabadulás előtti edzőképzés**

A felszabadulás előtt hat sportágban 1644 fő szerzett edzői oklevelet. Szervezett edzőképzés először a vívósportban volt. Külön miniszteri rendelet határozta meg az állami Vívómester Vizsgáló Bizottság szervezeti szabályzatát és ügyrendjét. 1931-ben szervezik meg az állami Úszómester Vizsgáló Bizottságot, 1933-ban megalakul az állami Teniszoktató, valamint Síoktató Vizsgáló Bizottság. E sportágak képviselői számottevő nemzetközi eredményeket értek el, az uralkodó osztálynak nem volt közömbös, ki foglalkozik a sportoló fiatalokkal. A húszas-harmincas években ezeket a költséges sportágakat csak jómódú ifjak művelhették. A bizottságok vizsgáira csak a tanfolyamot elvégzettek jelentkezhettek. Általános műveltségi követelmény a vívásnál érettségi, a többinél 4 középiskola elvégzése volt. 1939-ben ismét miniszteri rendelet határozta meg az állami sportmester vizsgáztató bizottság működését. E bizottság célja „a sportoktatás és mesterképzés nemzetközi irányba terelése" volt s véleményt mondott a „m. kir. belügyminiszternek", vagy hatóságainak a rendőrhatósági engedély megadására is. Kétféle oklevelet adott ki: a kiválóan vizsgázóknak mesteri, az eredményesen vizsgázóknak segédmesteri oklevelet. Általános műveltségi követelmény 4 középiskolai osztály elvégzése volt. 1940-ben alakult meg az állami Labdarúgóedző Vizsgáztató Bizottság. Ez önállóan végezte a labdarúgó edzők képzését. A vizsga elméleti írásbeli, elméleti szóbeli s gyakorlati részből állt.

A felszabadulás után 1947. június 16-án alakult meg a Sportmesteri Vizgáztató Bizottság, hogy a megindúló sportmozgalomnak elegendő oktatói gárdát biztosítson. 1948. március 2-án elnöksége lemond és az OSH négytagú Intéző Bizottságot nevez ki a képzés irányítására.

Az edzőképzés átfogó rendezését az igények növekedése tette szükségessé. Az 1948-as évek helyzetét híven tükrözi az átszervezés indoklása: „Jelenlegi eredményeinket biztosítani akarjuk és további eredmények elérésére törekszünk. Új edzők, játékvezetők, sportvezetők kinevelése szükséges. A jelenlegi edzőkáderek képzetlenek, elméleti felkészültségük igen gyenge, és a vidéki egyesületek nagy része képzett edzők nélkül működik. Egyes sportágakban a játékvezető-hiány olyan méreteket ölt, hogy a bajnokságok lebonyolítását és megszervezését veszélyezteti. A szakkáderek képzése ezért vált fontossá.

A szakmai káderek képzését a Sportoktató és Sportvezetőképző Intézet biztosította. A SOKI munkája általában megfelelő volt. Súlyos hibák okozója lett azonban az Intézetet életre keltő rendelet 14. §-ának helytelen végrehajtása. A 14. § (1) bekezdése szerint ugyanis az OSH kérelmére kivételesen megengedheti, hogy az Intézet edzői tagozatának bizonyítványát a kérelmezőnek edzői tanfolyam nélkül kiadja azzal, hogy további tanfolyamok látogatása és vizsga letétele részére kötelező.

A (2) bekezdés ezt a lehetőséget élsportolóknak biztosította.

Az (1) bekezdés célja az engedély előlegezése volt azzal a kötelezettséggel, hogy a tanfolyam elvégzése, illetőleg a vizsga letétele meghatározott időn belül kötelező. A gyakorlatban azonban az történt, hogy 1950. óta kb. 1800—2000 „adományozott" minősítést adtak ki (a nyilvántartott edzők egyharmada), s teljesen figyelmen kívül hagyták a rendelet tanfolyam-elvégzési kötelezettségét.

Az OTSB 12/1953. sz. bizottsági határozata alapján 1953—1958. évek között az edzők képzését a káderképző osztály vezette és irányította. Ezek a tanfolyamok színvonalasak voltak. 18 sportágban 1501 edző végezte el a segédoktatói, 168 az oktatói és 73 a szakoktatói tanfolyamokat.

Hiba volt, hogy az edzőképzés négy helyen, az OTSB oktatási, módszertani osztályain a 2 éves Edzőképző Főiskolán és a Testnevelési Főiskolán történt. Ezt a hibát igyekezett megszüntetni az MTST Elnökségének (6/2/1958. (III. 6.) MTST sz. határozata. Eszerint hozták létre a Testnevelési Főiskola keretén belül a Sportvezető és Edzőképző Intézetet. Megszervezésén túl az 5—4/1959./III. 12. MTST sz. határozat szabályozta az edzők képzését. Az edző minősítése lehet: 1. a) gyakorló oktató, b) segédoktató, c) oktató és d) szakoktató. 2. Edzői cím: mesteredző.

Az 1. pont alatti minősítések csak képesítés, a mesteredzői cím pedig adományozás útján nyerhetők. Az edzők képzését és továbbképzését az Edzőképző Intézet végzi. A segédoktatók és oktatók képzése 1 éves elméleti tanfolyamon, a szakoktatók képzése 3 éves elméleti főiskolai képzésen történik — levelező oktatás formájában. A segédoktatói, oktatói tanfolyamoknál kéthetes gyakorlati tábor, a szakoktatói képzésnél 3 × 2 hetes gyakorlati tábor elvégzése kötelező.

A felszabadulás előtt képesítést szerzett 1544, a felszabadulás 15 éve alatt pedig 2450 fő. A TF szakképzős vívóedző 500 fő. Összesen nyilvántartott edző 7715 fő. Képesítés nélkül 2829 edzőt tartanak nyilván, közülük 1000 fő nem edz. A jelenleg nyilvántartott 7715 edzőnek tehát igen különféle a képesítése és képzettsége. Mintegy 2000 olyan edző is volt, aki nem végzett semmiféle tanfolyamot: minősítését előlegezve, adományként kapta. A 16—2/1959. VII. 2. MTST sz. határozat intézkedett az edzők minősítésének felülvizsgálatáról.

Minden edző képesítését felül kell tehát vizsgálni.

A tanfolyamot végzett, okleveles edzők oklevelük alapján kapják meg a megfelelő minősítésüket. Az eddigi edzőképző tanfolyamok, különböző edzői képesítések, oklevelek, bizonyítványok jelenlegi minősítési fokozatáról is döntött ez a határozat. Ha az edzőnek magasabb a minősítése, mint a képesítése, minősítését csak a megfelelő tanfolyam elvégzése alapján tarthatja meg.

Ez a képzés tehát mindig külön terület volt és oklevelet csak az kaphatott, aki eredményesen vizsgázott a tanfolyam anyagából. A tanfolyam, illetve a kötelező gyakorlat alól felmentést kaphattak testnevelő tanárok, a honvéd sportoktató tanfolyamot végzettek, de oklevelet csak az az edző kapott, aki eredményesen levizsgázott. Kivétel az 1950—1957-es években mégis volt. A mostani határozat tehát csupán az előlegezett minősítési tanfolyam-elvégzési kötelezettséget kívánja meg.

A felülvizsgálat felmerült tanulságai:

**A testnevelő tanárok kérdése**

A határozat értelmében azok a testnevelő tanárok, akik a Testnevelési Főiskolán szakképzésben vettek részt, leckekönyvük alapján oktatói minősítést kapnak. Szakképzés azonban csak 1941 óta van.

Mi legyen az ezelőtt végzettekkel?

A Testnevelési Főiskolán az atlétika és a torna oktatása 4 éves. A két sportág alapvető jelentőségű, így e sportágakban a TF oklevele segédoktatói minősítésre jogosít. A többi sportágakban a megfelelő tanfolyam elvégzése kötelező. Sok olyan testnevelő tanár van, aki eddigi munkája során képesítésénél magasabb minősítést kapott. Ebben az esetben a minősítést a megfelelő oklevél megszerzése realizálja. Természetesen a testnevelők a TF-en az edzőképzés elméleti tárgyaiból, vagy azok egy részéből vizsgáztak, így az elméleti tárgyakból felmentést kap-

nak. Sőt a konferenciák látogatása alól is mentesülnek.

Hogy miből kell vizsgázniok — az aztán az oklevél-szerzés időpontjától függ. A Főiskolán 1949 óta van marxizmus. Tehát az előbb végzetteknek marxizmusból vizsgázniok kell, testnevelés-elméletből pedig azoknak, akik ebből a tárgyból nem vizsgáztak. Ha szervezett s igazolt állami továbbképzésen vettek részt, szintén felmenthetők. Az 1949. óta végzettek csak a gyakorlati tábor elvégzésére kötelezettek és ennek anyagából kell vizsgázniok.

**Az edzők értesítése a felülvizsgálatról**

Az MTST Elnökségének fenti határozata értelmében csak az V. (1) bekezdésében felsorolt oklevelek alapján állítható ki minősítési igazolvány. Az oklevél megszerzését a tanfolyam elvégzése biztosítja. Bár a határozat III. és IV. (c) pontjai alapján lehetőség volna — igen kivételes esetekben — a felmentés engedélyezésére, felmentés nem volt. De a felmentés esetében felmerül a kérdés:

a) Vizsga nélkül oklevél nem állítható ki, tehát milyen alapon lehet minősíteni a felmentést kapott edzőt?

b) Kit lehet felmenteni? Hol a határvonal?

Ezek csak technikai problémák. Döntő az elvi, tartalmi kérdés: megvannak-e az edzőnek azok az ismeretei, amelyeket az MSZMP művelődési politikájának testnevelési tézisei tűznek a sportoktatók elé.

Ennek alapján az eddigiek során egyetlen egy edző sem kapott felmentést a tanfolyam elvégzése alól.

Az MSZMP testnevelési és sporttézisei megvalósítása érdekében az edzőképzésben következetesen kell eljárnunk. Csak ez szolgálhatja ifjúságunk és népünk ügyét.

---

**A játékoknak nagy nevelési értékükön kívül** jelentőségük van a fellazításban, a felfrissítésben is, mondja H. Roth a Leichtathletik idei 3. számában. A fáradt atléták felüdítésére legalkalmasabbak — a szerző szerint — a röp-, a kosár- és a teremkézilabda. Gondolni kell arra, hogy ezek a játékok ne merevedjenek meg a szabályokban, azaz: a megfelelő hatások elérése érdekében a játékszabályokon könnyíteni lehet.

# *Mozaikok 153 éves írásokból*

*Írta: Szabó Miklós dr.*

*Hazánk múltjának akadtak olyan kiválóságai, akiknek jelentős elgondolásaik, ténykedéseik alig váltak ismertté. Ilyen* Vedres István *(1765—1830) Szeged városának sokoldalú, tettrekész „földmérésze". Az úthálózatok kiépítésével, az alföldi mezőgazdaság fejlesztésével kapcsolatos nagyszabású tervei voltak. „Tudományos Társaság" felállítására, a „Magyar Színjátszás" pártolására, avagy a „jeles Tanulóifjúság" jutalmazására is sokat gondolt ez az úttörő kultúrpolitikusunk. O volt a testnevelésnek, a sportnak is egyik legelső lelkes hirdetője és támogatója.*

*Testnevelési fejtegetéseit* „Egy Nemzeti Jószág, melyet Magyar Ország számára s javára szerzett" *címen 1807-ben, Szegeden megjelent munkájában tette közzé.*

*Amint az alábbi idézetekből is kitűnik —* Vedres *tisztán felismerte a testnevelés általános és különleges jelentőségét, az edzés szükségét, a sport kiépítésének fontos nemzeti feladatát. „A testi Gyakorlások és abban való könnyű és szapora alkalmaztatások — írja — nem csak ünnepi napokon, — nagy javára szoktak a Nemzetnek lenni... A testi tagok erejének, tehetősségének, virgantságának, győzősségének, s több efféle tulajdonságainak gyakorlását különös ajándékokkal szokásba hozni, és úgy szólván, egy Nemzeti mulatságos foglalatossággá tenni, — nem utolsó haszon, mind a nemzeti gazdaságba, mind a mesterségekbe, mind pedig a Katonai életbe. Mindenütt tudniillik erő, gyorsaság és győzősség kívántatik! És mennél nagyobb mértékben találtatik ez valamellyik résznél, annál nagyobb bizodalma lehet a nyereséghez"...*

*De felismerte* Vedres *a sport széles néprétegek körében való elterjesztésének fontosságát is. Soraiból kitűnik, hogy a sportnak már 150 évvel ezelőtt is annyi „ágazata" volt ismeretes, hogy abból akár két dekatlonra valót is könnyen ki lehetett volna hozni.*

*Vedres az edzettséget, az ellenállóképességet is a „testi Gyakorlások" sorába vette. Ez bizonyára azzal magyarázható, hogy Ő a testedzést a katonai kiképzésnél — mint írta — „a háborúban, a győzedelem megnyerésére" fölötte fontosnak tartotta. „Mivel a közkatonaság — fejtegeti továbbiakban — többnyire a köznép fiataljaiból szokott választani, szedettetni, — mind azok, a kik magokat a futásban, dulakodásban, küszködésben, bothányásban, forgatásban, birkózásban, lovaglásban, úszásban, bukásban, ugrásban, mászásban, emelésben, teher-hordásban, hagyigálásban, gömbvetésben, fogásban, szorításban, eltalálásban, lövésben, szúrásban, ütésben, vágásban, tsellengésben, továbbá a hideg, meleg, éhség szomjúság, nyomorúság kiállásában megkülönböztetik, — azok közt ajándék- és érdem-pénz osztódjon ki."*

*Hogy a „testi gyakorlásnak" milyen átfogó jelentőség, illetve hatás tulajdonítható, arról* Vedres „A magyar nemzeti lélekről" *c. pedagógiai munkájában ezt írja: „a Görögök öszve elegyítették a Theoreticos és Practicos Tudományoknak tanítását, — és avval azt nyerték, hogy, amikor közülük valaki példának okáért Orátor lett, már akkor kész katona is volt, és keresztül ment mind a Szép-tudományok, mind a Gymnastica, vagy a testi gyakorlás mestersége minden ágán."*

*Vedres említett írásai óta hosszú évtizedeknek kellett eltelni, amíg a testnevelést felkarolták. 70 évre rá alakult meg hazánkban az első athletikai klub. Kerek 100 évnek kellett eltelni, amíg nálunk modern értelemben vett sportról szó lehetett. A sportnak a széles néprétegek körében való elterjesztéséről pedig a felszabadulás óta beszélhetünk. Ez még jobban kidomborítja* Vedres *úttörő jelentőségét.*

*A magyar sport történetéről szóló tanulmányokban annyi sok érdemes úttörő mellett* Vedres *Istvánról szó sem esik.*

*E néhány sorban idézzük fel régi terveit, nemes elgondolásait.*

---

**Az eredményesség alapköve a jó erőnlét** — állapítja meg a Deutsche Handball Woche c. hetilapban V. Kratky. Ez szükséges a meglevő technikai és taktikai tudás megfelelő érvényesítéséhez is. Figyelmeztet arra, hogy az erőnléti edzés nem lehet egy-egy csapat minden tagja számára azonos, az egyéni különbségeket messzemenően figyelembe kell venni.

**A nők erőnléti munkájában** is szerepelnie kell az erőfejlesztésnek, véli M. Werner súlyatléta (Leichtathletik), de nem a statikus, hanem a dinamikus erő fejlesztésének. (Ez utóbbi a mozgások minél gyorsabb végrehajtására teszi képessé a sportolót.) Különösen fontos a nők általában kevéssé fejlett hasizmainak az erősítése.


**Újra kapható:**

**KEREZSI ENDRE: TORNA III.**
**Ára 66 Ft**

**Iskolai sportköröknek nélkülözhetetlen:**

| | | |
|---|---|---|
| **Torna verseny- és játékszabályok** | **ára** | **13,50 Ft** |
| **Atlétika verseny- és játékszabályok** | **ára** | **5,50 Ft** |
| **Kézilabdázás verseny- és játékszabályok** | **ára** | **6,— Ft** |
| **Tahák Endre: A zöld gyepen, labdarúgó szabálykönyv** | **ára** | **28,— Ft** |

**Megjelent:**

| | | |
|---|---|---|
| **Dr. Nemessuri: Anatómia (sportanatómia)** | **ára** | **75,— Ft** |

**KAPHATÓK ÉS MEGRENDELHETŐK:**
**SPORTPROPAGANDA BP., VIII., RÁKÓCZI ÚT 57/A**

# Sport és világnézet

*Írta: Megyeri Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

A két fogalomból a *sport* közismert, és általában egyértelmű. A *világnézet* közismert ugyan, de tartalmában sokaknak rendkívül bonyolult, ellentmondásoktól terhes, vagy éppen zűrzavaros. Ennek legfőbb oka, hogy a két alapvető világnézet, az idealista és a materialista világnézet világméretű küzdelmének történelmi korszakában élünk. Sok sportember és sportbarát tévesen úgy érzi, hogy a világnézet illetéktelenül, vagy éppen erőszakoltan tör be a sport területére.

Ennek a gondolatébresztésre szánt írásnak nem feladata ugyan, hogy a világnézetről elméleti alapvetést adjon, de — legalább dióhéjban nem kerülhető el. A világnézet az embernek a természetről, a természet és az ember viszonyáról, a társadalomról alkotott véleménye, felfogása. A társadalomról alkotott nézetek mind az alapra (természeti viszonyok), mind pedig a felépítményre (politikai, jogi, filozófiai, vallási, erkölcsi, művészeti nézetek és ezek intézményei) kiterjednek. A világnézet annál szilárdabb, minél egységesebb és tudományosabb.

A testnevelésről és sportról vallott nézetek és intézmények a felépítmény részei, hozzátehetjük: növekvő jelentőségű részei. A marathoni hírvivő, a babérkoszorús olimpiai bajnok, a római gladiátor, a bajvívó kereszteslovag, a végvári vitéz, a lovas bravúrjairól híres „főúr" — Sándor Móric —, a már modern társadalmi célért is harcoló munkássportoló és a ma élsportolója meggyőzően és színesen vallanak a mindenkori termelési viszonyokról.

Korunk legelőrehaladottabb világnézete a szocialista világnézet, *a dialektikus materializmus.* Ebben *a materializmus* —, mint filozófia — röviden — annyit jelent, hogy a világ természeténél fogva anyagi, tudatunktól függetlenül létező objektív valóság, az anyag benne az elsődleges, a tudat a másodlagos, ez az anyagi világ — megismerhető!

Az oktatásban és a nevelésben egyetlen tevékenység sem tapad olyan közvetlenül és sokrétűen az anyaghoz, mint a testnevelés és sport. Testünk a legközvetlenebb élményanyag. A természettudományos ismereteknek, törvényeknek valóságos gyűjtőlencsénk. A testi funkcióknak, ezek közül elsősorban az érzékelésnek és a gondolkodásnak sorrendje és kölcsönhatása talán sehol máshol nem kísérhető olyan közvetlen figyelemmel, mint a testnevelésben és sportban — persze, ha erre törekszünk is! Eddig, sajnos nem törekedtünk eléggé.

A természettudományos ismeretek behatoltak a modern edzésmódszerekbe — ez is nagyszerű bizonyítéka a világ megismerhetőségének! Ezek a modern edzésmódszerek többségükben mégsem eléggé korszerűek. Elsősorban azért nem —, bármilyen különösen hangzik — mert világnézetileg nem eléggé megalapozottak. Korunk legelőrehaladottabb világnézete és tudományos módszere, a dialektikus materializmus még mindég nem került érdeme szerint alkalmazásra a testnevelésben és a sportban.

Az úgynevezett apolitikus szándékok miatt a sportemberek közül is sokan szeretnének meghúzódni a felépítmény valamelyik nyugalmas sarkába —, de nem lehet. A történelmi fejlődés vastörvénye kényszeríti edzőinket, sportolóinkat, szurkolóinkat, mindenkit, akit a testnevelés és sport érdekel, hogy a dialektikus szemlélet útjára lépjenek.

Amikor az edzők és sportolók a sokoldalúságot tűzték ki célul, amikor áttértek a négyidőszakos edzésre, amikor az aktív pihenő híveivé szegődtek, és amikor a megterhelés optimális százalékát kutatják: a dialektika törvényeinek engedelmeskednek. Az edzésmódszerekben minden forradalmi lépés a dialektikus módszer egyre tudatosabb alkalmazási módja volt és lesz.

Valamit *a dialektikáról.* Csak annyit, amennyi gondolatébresztésre elég. A természet jelenségeinek összefüggései *(a dialektika első törvénye)* nem lehetnek idegenek senkinek, aki a testneveléssel és sporttal közelebbi kapcsolatban van. Edzőink nagyrésze bizonyára eddig sem külön-külön vizsgálta pl. az erőt, állóképességet, gyorsaságot, és a mozgás ügyességet, hanem összefüggéseikben. Mégis azt mondom, nagyon sok edző gyakorlatában még nagyon sok a hiány. Még nem minden edző jutott túl azon sem, hogy ezeket a képességeket külön-külön fejlessze. Még nem mindenki tart ott, hogy a szükségletnek megfelelően optimális sorrendben fejlessze. Még kevesebben juttottak el odáig, hogy ezeket komplex módon a döntő láncszemként kínálkozó képességre összpontosítva, súlypontozva fejlesszék.

Pedig még ez is csak egy állomás, mert mindezeket be lehet állítani a technika, vagy a taktika, a közelebbi, vagy a távolabbi cél szolgálatába. Mindezt az idegrendszerrel is koordinálni kell és lehet. Számolni kell azokkal a szellemi-lelki energiákkal is, amelyeket a testnevelés és sport felszabadít, vagy esetleg köt. Sőt azokkal a szellemi energiákkal is, amelyeket a társadalom és intézményei szabadítanak fel, vagy kötnek le, mint pl. család, állam, haza, szocializmus, emberiség, béke stb. Egyik sem hanyagolható el az eredményesség bizonyos kockáztatása nélkül.

Így juthatunk el végül a fizikai-szellemi-lelki képességek, készségek, energiák legjobb súlypontozásához, legjobb csoportosításához, a mindenkor kívánatos legjobb súlyponthelyezéshez, legjobb átcsoportosításhoz, legjobb kölcsönhatáshoz, amelyek együttesen meghozzák adott helyen, időben és körülmények között a legjobb eredményt. Ezek az összefüggések valószínűleg ismerősek, de csak használhat, ha tudatosítjuk, hogy ez a dialektika egyik törvénye, az élet minden jelenségének egyik elemi erejű törvénye. Csak így léphetünk lényegesen előbbre a dialektikus módszer tudományos alkalmazásában.

Hasonló példatárral szolgál a testnevelés és sport az állandó mozgás és fejlődés törvényére. *(A dialektika második törvénye.)* A keletkezés, fejlődés, elmúlás szakaszait életünk egészében éljük, életünk részletszakaszaiban számtalanszor megéltük, de mégsem hiszünk mindig, érdeme szerint, a fejlődésben, mert nem mindig ismerjük törvényeit. Hány sportpályafutás pang, vagy szakad meg — mindenki tudna neveket mondani — azért, mert a sportoló idő előtt megadta magát valamely természetszerűen fellépő fizikai akadálynak, vagy szellemi gátlásnak, pedig ha felismeri, áthidalhatta volna. Hány ügyes, tehetséges kezdő torpan meg az első komoly akadály előtt, vagy a fejlődés bizonyos fokán, mert megrendült a hite képességeiben. Meghátrál, mert azt hiszi, hogy a nagy eredmény csak a „zsenialitás" jutalma, pedig kevés helyen igaz annyira, mint a sportban, hogy „a zseni — szorgalom".

Hányszor áll a sportoló értetlenül és csodálkozva, bizonyos jelenségek előtt, amelyek a dialektika törvényeinek ismeretében természetesek. Ilyen pl. a távfutásban a „holtpont".

Aki nem ismeri —, és a kezdők nagyrésze nem ismeri — a kritikus pillanatokban leáll, és ha az okot szégyeli bevallani —, tehát senki sem világosítja fel — soha többé nem vállalkozik távfutásra. Aki azonban megtanulta, hogy a mennyiségi felhalmozódásból következő ugrásszerű minőségi változás dialektikus törvénye *(a dialektika harmadik törvénye)* zajlott le benne —, leküzdi a kritikus pontot! Egy fejjel megnő önmaga szemében, a sportág rendíthetetlen hívévé szegődik.

Ugyanez a jelenség arra is szép példa, hogy a fejlődés mindig az ellentétek harcában megy végbe. *(A dialektika negyedik törvénye.)* A fáradtság és a leküzdésére fordított erők érlelik meg a felfrissülés erőit, és idézik elő a minőségi változást: a teljesítőképesség megnövekedését.

A tömegek testkultúrára vágynak. Ha mégsem így lenne, erre kell törekednünk.

A minőségi sport hovatovább leküzdhetetlen nehézségekkel küzd:

*(Folytatása a túlsó oldalon, lent.)*

# A magasugró tízlóerős munkateljesítménye

*Írta: Dobó Ferenc dr. egyetemi adjunktus, a TTT tagja*

A különböző sportmozdulatok a sportolók izomtevékenységétől másmás teljesítményt követelnek. Érdekes, ha összehasonlítjuk például a súlyemelő és a magasugró munkateljesítményét.

Számítsuk ki először annak a súlyemelőnek munkáját, ill. teljesítményét, aki pl. a 120 kilós súlyt a földről 2 mp alatt fel tudja nyomni 2 méter magasra. A számokból is kiolvasható, hogy ez súlyemelőnk részére nem lesz könnyű feladat. A végzett munkát úgy számíthatjuk ki, ha a legyőzött erőt (120 kg) megszorozzuk az út hosszával (2 m), melyen az erőt legyőztük.

A végzett munka tehát

$$L = 120 \text{ kg} \cdot 2 \text{ m} = 240$$

méterkilogramm

Határozzuk most meg a munkateljesítményének nagyságát. A teljesítmény alatt az 1 mp alatt végzett munka nagyságát értjük, tehát súlyemelőnk munkateljesítménye $120 \frac{\text{mkg}}{\text{mp}}$. A technikában használatos „lóerő", másodpercenkénti 75 mkg munka elvégzését jelenti, így súlyemelőnk lóerő teljesítménye

$$\frac{120}{75} = 1{,}6 \text{ lóerő.}$$

Ez emberi erő számára már igen komoly teljesítmény, hiszen 1 lóerős motorral már nagy esztergapadot lehet hajtani.

Nézzünk most egy magasugrót, aki például 2 méter magasságra tud felrugaszkodni.

A munkateljesítmény meghatározásához ismerni kell itt is a legyőzött erő nagyságát, az utat, melyen az erőt legyőztük, és végül a munkavégzés idejét.

A legyőzendő erő a sportoló testsúlya, melyet vehetünk például 60 kg-nak.

Mekkora lesz az emelkedés magassága?

Az ember testének súlypontját a magasságtól függően kb 1 méter magasságban hordja így a 2 m-es magasság eléréséhez csak 1 m-rel kell azt megemelni. A 2 m-es magasság eléréséhez tehát csak 1 m-es effektív ugrásra van szükség. Ha figyelembe vesszük, hogy az eldobbantáskor a rugaszkodás miatt ugrónk a lábát kissé behajlítja, vagyis súlypontját kb. 25 cm-re alacsonyabbról kezdi emelni, akkor a teljes emelkedés magassága 125 cm-nek vehető.

A fenti adatok figyelembevételével ugrónk teljes munkája:

$$L = 60 \text{ kg} \cdot 1{,}25 \text{ m} = 75$$

méterkilogramm.

E munkamennyiség a súlyemelő munkájához viszonyítva elég kevés. Ezt talán természetesnek is tartjuk, mivel a 120 kg-os súly felemelése nem lebecsülendő mutatvány.

Sokkal reálisabb lesz azonban az összehasonlítás, ha nem a végzett munka nagyságát, hanem a munkateljesítményt hasonítjuk össze.

A magasugró munkateljesítményének meghatározásához ki kell számítani a munkavégzés idejét. Ez az idő ugyanis nem azonos az ugró emelkedésének idejével. Az ugró munkavégzése csak addig tart, míg az eldobbantó láb ki nem egyenesedik, vagyis amíg a lába éri a talajt. E rugaszkodás alatti súlypontemelkedést jelöljük „h"-val: nagyságát az előzőkben már 25 cm-nek vettük. Ennek felhasználásával a rugaszkodás ideje már tisztán elméleti úton kiszámítható:

Ha a láb izomerejének hatását egyenletesnek vesszük, akkor a B pontban, vagyis a rugaszkodás befejezése pillanatában a súlypontnak $v^2 = 2 \text{ a} \cdot \text{h}$ sebessége lesz, ahol „a" a súlypont fölfelé irányuló gyorsulását jelenti. A test további emelkedését, B-től a C-ig, a $H = 1$ m-es távon már a lábizmok hatása nélkül, tisztán sebességénél fogva teszi meg. Mivel bármilyen feldobott test — a légellenállástól eltekintve — ugyanolyan sebességgel ér vissza, mint amilyennel feldobtuk azért az elrugaszkodás föntebbi sebességét az ugrás H magasságával is kifejezhetjük. A felfelé haladó súlypont C-ben egy pillanatra megáll majd H magasság mentén szabadon visszafelé esik. Mire visszaér B-be, ismét V sebessége lesz, melyre nézve $V^2 = 2 \text{ g} \cdot \text{H}$ összefüggés áll fenn. E két sebesség érték egymással egyenlő, így

$$2 \text{ a} \cdot \text{h} = 2 \text{ g} \cdot \text{H},$$

$$\text{ahonnan } a = \frac{g \cdot H}{h}$$

Az „a" gyorsulás egyenletességének feltevése miatt $h = \frac{a}{2} \cdot t^2$, ahol a „t" pontosan az elrugaszkodás keresett idejével azonos. E képletből az $a = \frac{g \cdot H}{h}$ érték helyettesítésével a keresett „t" -re nézve $t = h \sqrt{\frac{2}{g \cdot H}}$. összefüggést kapjuk.

E képletek alapján a $h = 25$ cm és $H = 100$ cm értékek beírásával, az elrugaszkodás keresett ideje $t = 0{,}11$ mp-nek adódik.

Ugrónk tehát a föntebb kiszámított 75 mkg munkát 0,11 mp alatt végezte, melynek alapján a lóerőteljesítmény már könnyen kiszámítható:

$$\frac{75 \text{ mkg}}{0{,}11 \text{ mp} \cdot 75} = 9{,}7 \text{ lóerő.}$$

Így tehát a magasugró lóerőteljesítménye messze meghaladja a súlyemelő teljesítményét. Ez azért lehetséges, mert a magasugró munkavégzésének ideje lényegesen rövidebb, szinte pillanatszerű.

Ez a példa világosan mutatja, hogy minél nagyobb a sportoló lóerő teljesítménye, annál rövidebb ideig képes azt a szervezet fenntartani.

---

*(Folytatás az előző oldalról.)*

az edzésmennyiség közel van a felső fizikai és erkölcsi határhoz. A testnevelésnek a nevelési módszerek között igazi jelentőségének megfelelő rangot kell biztosítanunk. A testnevelést és sportot állítsuk az eddiginél fokozottabb mértékben új ember kialakításának és a szocializmus építésének szolgálatába.

A dialektikus materializmus valamennyi feladat megoldására utat mutat. A dialektikus materializmus gyakorlati alkalmazása a forradalmi fejlődés egyik biztosítéka.

A most megindult edzői szakoktatói tanfolyam anyagában már helyet kapott a marxista-leninista politikai gazdaságtan és filozófia.

A hallgatók érzik a fokozott követelményekben a nagyobb megbecsülést is és várakozással néznek az „új tudományágak" felé.

Nem ok nélkül. A majd megszerzett társadalmi ismeretek nem csak a műveltség körét szélesítik, hanem szemléletformáló hatásukkal hamarosan közvetlen szakmai segítséget is adnak a hallgatónak. És akkor saját élményeiken át győződhetnek meg arról, hogy a sport és a világnézet mennyire összefügg egymással. Ez a tanulság érvényes az egész sporttársadalomra.

# Hogyan időzített válogatott vízilabdacsapatunk az 1958 évi Európabajnokságokra?

*Írta: Lemhényi Dezső mesteredző, a válogatott vízilabdacsapat szakvezetője*

Válogatott vízilabda keretünk, amelynek tagjai mintegy felerészben már olimpiai és Európa-bajnokok voltak, az 1958. évi budapesti Európa-bajnokságokra januártól fogva készült fel. Azokat a tapasztalatokat, melyeket az 1952. és 1956. évi olimpiai bajnoki cím elnyerése és az 1954. évi Európa-bajnokság megszerzése érdekében szereztünk — jól hasznosították.

Az előző két évben bekövetkezett események következtében az 1958. évi Európa-bajnoki felkészülés mégsem érhette el az előző két olimpiai és az előző Európa-bajnoki felkészülést.

Minden labdajátékban válogatott csapatunk számára állandóan visszatér az a nehézség, amit *a négyidőszakos edzésterv szerinti felkészítésben az országos bajnokságok és az olimpiai, vagy Európa-bajnoki versenyek idejének különbözősége okoz.* A vízilabdában az olimpiai és Európa-bajnoki küzdelmek időpontja rendszerint augusztusra esik. Ennek megfelelően kell a válogatott keret négy felkészítési időszakát megállapítani. A bajnoki idény már májusban megkezdődik, sokszor sorsdöntő mérkőzésekkel az elején s így amikor az olimpiai, vagy Európa-bajnokságokra készülő egyéni úszóversenyző még javában alapoz — addigra a sportköri csapatoknak már formában kell lenniök.

Másik igen nagy nehézsége a válogatott csapat felkészítésének az *a különbség, amelyet egy játékos számára a válogatottban reá háruló feladatnak és a sportköri csapatában reá váró kötelezettségeknek ellátása jelent.* A válogatottban a közel egyforma játékosok között megoszlik a feladatok súlya. A sportköri csapatban azonban a válogatott játékosnak szinte egyéni teljesítményt kell nyújtania. Tőle várják a irányítást, az eredményes játékot és a gyengébb játékosok hibáinak kijavítását. Az ellenfél is az ő semlegesítését tartja elsőrendű feladatának. Nem csoda, ha a válogatottak emiatt rendszerint meg sem közelítik sportköri csapataikban a válogatottban felmutatott teljesítményüket.

Az edzési időszakok kettősségének nehézségei teljes mértékben éreztették rossz hatásukat válogatottunk 1958. évi május—június—júliusi erőnlétben. Amikor a csapat Brüsszelben, Genovában és Moszkvában szerepelt e három hónap három tornáján és a három városban három legerősebb ellenfelét, a szovjet, jugoszláv és olasz csapatot kapta ellenfelül, láthatóan gyengébb volt az erőnléte, mint akármelyik ellenfelének. Már pedig *bármilyen technikai előny csak legalább azonos erőnlét mellett érvényesül.* Ha egy technikában képzettebb csapat erőnlétben gyengébb az ellenfelénél, akkor igen könnyen lehetséges, sőt valószínű, hogy a mérkőzés számszerű eredményének mérlege az erőnlét felé billen.

*A magyar válogatott vízilabdacsapatnak kétségkívül megvolt az 1958. év egész folyamán technikai fölénye minden ellenfelével szemben,* az augusztus 31. és szeptember 6. között sorra került *Európa-bajnokságok alkalmával pedig* — amint azt az ezidőben készült fényképek is igazolják — *erőnlétben is fölénye volt* a mögötte végzett három nagy külföldi csapattal szemben.

Ennek az abszolút fölénynek a kialakítása volt a feladat 1958. júliusában. E feladat közben egy elv betartására ügyeltem. Ez az elv az, hogy *nem feltétlen előfeltétele egy formábajövésnek az előtte való letörés.* Lehet úgy is formába hozni egy csapatot, hogy az a csúcsforma előtt nem törik le.

Egy másik most már gyakorlati szempont, ami az időzítésnél vezetett, az volt, hogy csapatjátéknál, helyesebben labdasportban a keret tagjai közül az *egy csapat többségét kitevő egyharmad játékoslétszámot,* tehát vízilabdacsapatnál 14 közül 5 játékost kell feltétlenül csúcsformába hozni — míg a többieknél csupán annak megközelítését kell elérni. Egy teljes válogatott keretet egyszerre és egyidőben csúcsformába hozni már azért is lehetetlenség — legalább is nézetem szerint —, mert emberekről van szó. Bármennyire ismeri is a szakvezető játékosait, valamennyinek tökéletes időzítésére nem számíthat s így arra kell törekednie, hogy az egyharmad létszámban a legjobb játékosok lehetőleg benne legyenek.

A meglévő technikai fölény mellett az erőnléti fölénynek kialakítása érdekében *az Európa-bajnoki felkészítés utolsó hat hete volt a döntő.* Ebben az időszakban az *izomerő* fejlesztése, a megfelelő *étkezés* biztosítása, a kellő mennyiségű *alvás* lehetővé tétele és bizonyos *lélektani* felkészítés jelentette az időzítés munkáját.

*Az izomerő fejlesztése* a hat hét alatt naponként kétszeri edzésen történt. Az első két hétben szinte gyilkos iramú szárazföldi edzés folyt a hét három napján délelőtt, majd a harmadik hét két napján. A közbeeső napok délelőttjén igen erős uszodai iramedzésre került sor, — délután rendszerint kétkapuzás folyt.

A délelőtti szárazföldi edzések 9 órakor kezdődtek és másfél órán át közel 40 fokos hőségben folytak. 80—100 m futás, 20 perc medicinlabda gyakorlat, végül 30 perc kispályás labdarúgás következett. Az uszodai iramedzés, ezt közvetlen követően 1200—1400 m leúszása volt 200 m-es részletekben, 2—3 perces közbeiktatott pihenőkkel, mind az öt úszásnemben — oldalúszásban is.

Ebben a három hétben a vízi sportolóknál tapasztalható meglehetősen magas vérnyomás az összes játékosoknál nagymértékben csökkent. Igen jó hatása volt annak is, hogy a fizikai megterhelést követő izzadás a vízben megszokottól eltérően történt. A vízben kevesebbet izzad a játékos, mint a szárazon, ezenfelül az izzadás később jelentkezik. A szervezetből az izzadással eltávozó anyagok a vízi izzadásnál részben benn maradnak a testben és ez elsősorban a fáradtság kipihenése szempontjából káros. Azt tapasztaltam, hogy a nagy szárazföldi megterhelést jobban ki tudják pihenni másnapra a játékosok, mint a vízben végzett fáradtságos munkát. Ennek a, mint említettem, szinte gyilkos erejű szárazföldi edzésnek később igen jó hatása mutatkozott, a játékosok kifogástalan erőnlétet szereztek.

A három utolsó hétben délelőtt a Nemzeti Sportuszodában csak úszás és technikai gyakorlat folyt. Két héten át, tehát a negyedik és ötödik hétben 10×100, vagy 20×33 ⅓ méteres úszások folytak, megfelelő pihenőkkel, erősen és közepes erővel, sokszor a végén csak levezető jelleggel. E két hét folyamán délután a Szőnyi úton volt kétkapuzás, éspedig az utánpótlás válogatottal. A Nemzeti Sportuszodában három héten át nem is játszottak két kapura a csapat tagjai. A bajnokságok előtti utolsó héten pedig szinte csak füröddtek ott és nézelődtek, de ezt is csak rövid ideig. Ebben az időszakban csak a fiatalok edzése folyt irányítással, mert nekik nem volt kialakult egyéni módszerük e hét kitöltésére. Az idősebb játékosok az általuk megszokott verseny előtti heti egyéni munkát végezték.

Az Európa-bajnokságok alatt csak azok edzettek naponta, akik aznap nem játszottak a csapatban. Aki játszott, tetszése szerint bement délelőtt a vízbe, de nem volt a korábban szokásos délelőtti kötelező edzés. A játékosok néhány versenyt és mérkőzést néztek végig. Volt, aki negyedórára bement a vízbe.

Arra törekedtem, hogy a játékosok az előző edzés fáradalmait a következő edzésig kipihenjék. Ez a törekvésem az egy napon történt edzések viszonylatában nem járt eredménnyel, míg egyik napról a másikra kipihenték a fáradalmakat. Ennek a nyugodt alvás volt az oka. Az edzőtábor alatt a játékosok a Szabadsághegyen laktak s ott a hűs éjszakai hegyi levegőn mélyen, hánykolódás és forgolódás nélkül aludtak este

10—11 órától egyhuzamban másnap délelőtt 9 óráig. Délután általában nem aludtak, csak az, aki hozzászokott, az is egészen rövid ideig. Talán a bioritmusnak megfelelően — tíz perces délutáni szunyókálás jobb hatású, mint a több órás alvás, amely után hosszú ideig kábult az ember. Az ilyen játékosok az edzésen még álmosan mozogtak, viszont az edzés után éberek lettek. Márpedig a jó erőnlétben levő játékosnak, tapasztalatom szerint, a délutáni edzés után nem fáradtnak, hanem álmosnak kell lennie.

A délutáni pihenőt a játékosok főként olvasással töltötték.

Ügyeltem, hogy az étkezés rendszeres legyen. Reggel 8, délben 1 és este 8 órakor étkeztek a játékosok, a megszokott otthoninál jobbat, de korántsem teljesen kifogástalant. Nappal bőségesen lehet étkezni, csak ne egyenek puffasztó, felfújó ételeket. Este kevesebb legyen az étkezés. Ekkor kívánatosak a hirtelen sült húsok. A melegben napközben több volt a hideg étel, mint este, amikor a meleget jobban bírták. Ügyeltem arra, hogy ne legyen az étel zsíros. Vajat és olajosat szinte alig fogyasztottak. A fehérjék fokozására törekedtem, de ez a konyha hibájából, nem vezetett eredményre. Ugyancsak hiányos volt a cukor is. Különösen a gyümölcslevek hiányoztak. A sütemények nem pótolták. A vitaminszükségletet lehetőleg természetes alakban, gyümölcsök és saláták formájában elégítettük ki.

A lélektani hatások fokozása talán még fontosabb volt, mint az erőfejlesztés, alvás és ékezés. Ezek a legteljesebb mértékben érvényesültek. Hat hétre helyes környezetváltozással kikapcsolódtak a megszokott családi életből. Bár mindennap találkozhattak a családtagokkal, ez azonban nem otthon, hanem a panzióban történt. Ugyancsak jó volt a panzió más vendégeinek hatása. Idegen emberek, társaság, felszabadult légkör várt itt rájuk.

Az utolsó héten mindössze háromszor voltak a Sportuszodában. Egyébként új környezetbe, a vasutas uszodába jártak. Miután a napirendet szinte teljesen betöltötte az edzés, a közlekedés, az étkezés és az alvás — a fennmaradt néhány órát egyéniségüknek megfelelő különféle elfoglaltsággal töltötték. Egyesek nyelvet tanultak, a zöme olvasott, színházba és moziba jártunk. De a szellemi elfoglaltság nem volt valami sok.

*Ne csináljanak a játékosok semmi olyasmit, ami unalmas:* erre törekedtünk. Ami unalmas és kényelmetlen az letöri a sportolót. Amiben kedvét leli, az hasznára válik. A felkészítés e szakaszában is feltétlenül állandóan terhelni kell a játékosokat, de a terhelés legyen érdekes. Ami nem a megszokott környezetben történik, máris érdekes, az uszodai környezet megváltoztatása ezért hasznos.

A megfelelő lélektani felkészítéshez tartozik még, hogy edzőmérkőzést külföldi csapattal csak egyízben játszottak — éspedig a franciákkal. Utána került sor az első három mérkőzésre, amelyen a magyar csapat nem játszott valami jól. Az angol mérkőzés után hosszas megbeszélést folytattam a játékosokkal. Az ő megelégedettségükkel szemben én igen kedvezőtlen nézeteket nyilvánítottam. Ráébresztettem őket, hogy többet tudnak, mint amennyit mutattak, nem voltak elég bátrak, nyugodtan kockáztathatnak! Nem fontos, hogy mennyi gólt kapunk, a lényeg, hogy gyors, erős iramú, szellemes és változatos játékot játsszunk. Ennek nem maradhat el az eredménye. Különösen az idősebb játékosokkal szemben kellett ezt a felfogásomat érvényre juttatnom. A már tekintélyt szerzett egyének ugyanis természetszerűleg nem kockáztatnak szívesen és félnek, hogy hibáznak.

Úgy vélem, a magyar válogatott vízilabda-csapat 1958. évi Európa-bajnoki időzítése jól sikerült. Tapasztalatait érdemes hasznosítanunk. De vannak a felkészítésnek olyan tapasztalatai is, amelyek szerint egyes vonatkozásokat másként kell jól csinálni. Itt is érvényesült, hogy *ami ma jó, sőt legjobb, holnap már elavult lehet és nem alkalmas a legjobbak felkészítésére.* Ne is receptek adására, hanem alapelvekre, tapasztalatokon alapuló, elemzett elgondolásokra törekedjünk, mert azokat továbbfejlesztve alkothatjuk meg az éppen sikerre vezető módszert.



**A spartakiádokat a csehszlovák munkás testedző egyletek 1921 óta szervezik és Spartacusnak, a szabadságukért harcoló rabszolgák vezérének emlékére nevezték el így. Akkor építette fel a dolgozó nép a fiatal Kommunista Párt és a Munkás Testedző Egyletek Federációja felhívására — önkéntes munkával — azt a terjedelmes stadiont, ahol a tömeggyakorlatokon egyszerre több, mint 7000 tornász léphetett fel. 1921 nyarán — nem egészen két évvel a magyar és szlovák Tanácsköztársaság veresége után — 35 ezer tornász ment Prágába, hogy a dolgozók százezres tömege részvételével tüntessen a saját munkajogaiért. Ez a siker olyan meglepetésként hatott az uralkodó osztályra, hogy uralma alatt soha többé nem engedték spartakiád rendezését.**

**A Csehszlovák Testnevelési Szövetség II. országos spartakiádja az idén egyike lesz a legnagyobb ünnepségeknek, amellyel Csehszlovákia felszabadulásának 15. évfordulóját ünneplik. — Képünk egy üzemi leánycsoport előkészületeit mutatja: buzogány-gyakorlatot tartanak.**




## Bicskovtól — Guszakováig

Oroszország első sífutóbajnokságát 1910-ben rendezték meg. A bajnokságon tizennégyen álltak rajthoz, közülük 12 moszkvai versenyző. A bajnokságot **Pavel Bicskov** nyerte meg, aki foglalkozására nézve házmester volt. (A „sportelőségek" nagy megrökönyödésére.) **Bicskov** ezt a győzelmét a következő évben megismételte. 1913-ban **N. Vasziljev** hódította el tőle a dicső címet. **Vasziljev** 1920-ban megnyerte az Orosz Szövetségi Köztársaság bajnokságát is. Az akkori időknek még egy kiváló sízője volt — **Alekszandr Nyikolajevics Nyemuhin.**

A felsoroltak mindhárman élnek és jó egészségnek örvendenek. A Squaw Valley-i nagy napok tiszteletére a régmúlt dicsőséges győzelmeikre emlékezve síléceken végigjárták a Szokolnyiki park hóval borított útjait, amelyeken egykor maguk is edzettek és versenyeztek. Az Izvesztyijának írt visszaemlékezésében N. Vasziljev ezt mondja: **„Boldogsággal töltel, hogy az ötven év előtti 14 sízővel szemben most hárommilliónál több minősített sízője van az országban és ezek legjobbjai méltó és legveszélyesebb ellenfelei a világ legkiválóbb sízőinek az olimpiai játékokon és minden nagy nemzetközi versenyen."**

**Bicskovtól Guszakováig,** a 14 indulótól a 3 millióig valóban óriási az út!

**(Az Izvesztyija nyomán.)**

## *Ismétléses — szakaszos*

### *Mi a különbség szakaszos és szakaszos között?*

*Toni Nett* a Leichtathletik ez idei 1—2. számában a szakaszos edzésre vonatkozó eddigi kutatások eredményeit foglalja össze, s igyekszik tisztázni az utóbbi időben eléggé összekevert fogalmakat.

Nem kétséges, állapítja meg a különféle kutatások és a gyakorlati alkalmazás eredményei alapján, hogy *a különféle állóképességi teljesítmények fokozására az interval-edzés eszményi módszer.*

Igen ám, de szakaszos és szakaszos edzés között különbségek lehetnek. Például az erős iramú mozgások (vágta stb.) elsősorban a vázizomzatra (kar- és lábizmokra stb.) jelentenek erős „feszítési ingert", a lassúbb iramúak pedig a szívizomzatra — „tágulási ingert". Azaz: másfajta mozgásokat végeznek a vágtázók és középtávfutók, mint a hosszútávfutók, s többé-kevésbé eltérnek edzésmódszereik is.

*A vágtázók* szakaszos edzése *Nett* szerint „megszakításokkal folyó edzést" jelent, *sok kipihenési szünet* közbeiktatásával. A szünetekben az izmok ellazulnak, „savasodásuk" csökken, s az idegrendszer is megnyugszik. Ezek a kipihenési szünetek — amint erre a kutatók a vizsgálatok alatt rájöttek — több ismétlést, további erőteljes izommegfeszítéseket, fokozott anyagcserét és hatásosabb idegiskolázást tesznek lehetővé; mindezt kisebb elfáradással, mint folyamatos munkavégzéssel. (Egyébként ezt az elvet a munkában is alkalmazzák!)

A vizsgálatok különleges érdekessége, hogy ez a módszer a mozgások, mozgássorozatok megtanulása, begyakorlása folyamán is rendkívül hasznos. A szakaszosan váltakozó gyakorlás és pihenés gyorsabb és jobb mozgástanulást, beidegzést tesz lehetővé!

*A hosszútávfutók* szakaszos edzése során, írja *Nett*, szintén megvan a szakaszos váltakozás, de *nincs szünet.* Az edzésgyakorlatok ugyanazok maradnak, *csak az iramuk csökken* a megszakítás idejére. (Egyébként ehhez hasonló a hosszabb távokon úszók, valamint a kajakosok, evezősök, gyorskorcsolyázók szakaszos edzése is.)

A szerző azt ajánlja, hogy a gyors, erőteljes mozgásokat végzők „kipihenési" megszakításokkal folyó edzését nevezzék *intervalmunkának*, a hosszútávfutókét pedig *interval-edzésnek.* (Szerintünk is kell a megkülönböztetés, de az ajánlott két elnevezés összekeverhető, tehát az egyiket *ismétléses*, a másikat pedig *szakaszos* edzésnek kellene inkább elnevezni. Ez a két elnevezés hasonló értelmezésben máris sokat szerepel.)

*Toni Nett* felhívja a figyelmet *a túlzások veszélyeire* is. Kétségtelen: szakaszos módszerű foglalkoztatásokkal sokat elbír a szervezet, de túl sokat mégsem. *„Az emberi értelem nem helyettesíthető sablonmegoldásokkal"*, másoktól ellesett gyakorlatokkal és eljárásokkal — hangsúlyozza a szerző.

A változatosság, *„az unalom szirtjeinek"* elkerülése elengedhetetlenül fontos, hangoztatja később, tehát *keverni kell* a különféle edzésmódszereket. Amint a világ legjobbjainak edzésterveiből kitűnik, nagyjából ilyesféle keverékeket alkalmaznak:

*1. vágtázó vagy izomgyorsasági edzés,*

*2. iram-edzés vagy izomanyagcsere, izom-állóképességi edzés,*

*3. interval- vagy vérkeringés-edzés,*

*4. általános állóképességet fejlesztő edzés.*

Ezek megfelelő keverése érdekes, változatos és hasznos előkészületeket tesz lehetővé. (Egyébként ennek az elvnek megfelelően jár el a lengyel „futójáték" és a svéd „iramjáték", valamint több más edzésmódszer is.)

Közülük a vágtázó- és az iramedzés megszakításos, a másik kettő megszakítás nélküli (csak az iram csökken), de — mind a négy végeztethető megszakításokkal és azok nélkül egyaránt. Nos, mindez az edzésmódszerek végtelen változatát teszi lehetővé úgyszólván minden sportágban!

Általános szokás, hogy az edzésekben bizonyos *súlypontokat alakítanak ki* a sportág vagy versenyág milyensége, az edzésidőszak, az egyéni sajátságok, az edzettségi, a pillanatnyi erőállapot stb. szerint. Például labdarúgásban, kézi- és kosárlabdában a rövidtávok futása, az ezzel végzett technikai és taktikai gyakorlatok végezhetők pihenőszünetekkel is, meg iramkönnyítésekkel is... Időről időre hasznos az állóképességi edzés is, a lassúbb mozgás is, hogy a szervezet ezekhez is hozzászokjék... Azután más a súlypont az alapozásban is és más a formábahozásban is... Az ilyen típusú sportolónak ebből a fajta edzésből kell több, a másiknak amabból... Bemelegítésben lassúbb iramú mozgásokat alkalmaz az ember, köztük hosszabb szünetekkel, később a terhelést fokozza gyorsabb, nagyobb erőbeadást kiváltó terhelésekkel, rövidebb szünetekkel...

Azzal fejezi be *Nett*, hogy az *edző-„iparos"* a sablonokat szereti. Az *igazi mesteredző* azonban az általános elveknek megfelelően él a lehetőségekkel és maga alakítja ki a nevelés-oktatás-edzés gyakorlatait és módszereit.

**Hát mikor kezdjük el a szakosítást?!... Ezzel a tréfás megjegyzéssel közlik a külföldi lapok ezt a felvételt. Lilienthal, a magyar származású szovjet sakk-nagymester Taskent-ben tartott szimultán mérkőzése során — csak döntetlent tudott elérni Ernest Kim ellen, aki mindössze — hat éves!**



## *A sportok három csoportja és az ifjúkor*

Az élsportolók életkora és az egyes sportágak közötti különlegességek (sajátosságok) kapcsolatának vizsgálatai kimutatták, hogy a fő sportágakat e tekintetben három csoportba oszthatjuk. Éspedig:

*1. Olyan sportágak, amelyeket művészi formákat bemutató mozgások, valamint a hosszas és maximális erőkifejtések hiánya jellemez.* (Műkorcsolyázás, műlesiklás, műugrás stb.) Ezekben a sportokban a sporttevékenység rendkívül korai kezdetét tapasztalhatjuk, a versenyzők a csúcsteljesítményeket már 17—18 éves korban is elérnek. Az edzést már 8—10 éves korban megkezdik, 11—13 éves korban pedig már szakosított edzést folytatnak.

*2. Ide sorozzuk azokat a sportokat, amelyek aránylag rövid ideig tartó gyorsasági- vagy hirtelen erőteljesítményt követelnek meg* (rövidtávfutás, ugrások, dobások és a sportjátékok is). A csúcsteljesítményeket 21—23 éves korban érik el. Az edzés kezdete 11—13 éves kor, a speciális edzést pedig rendszerint 15—17 éves korban kezdik el.

*3. A harmadik csoportot a legnagyobb erőkifejtést vagy a leghosszabb igénybevételt kívánó sportok alkotják* (hosszútávfutás, sífutás, birkózás, súlyemelés stb.). Itt a kezdeti időpont szintén eltolódik, de az előkészületek legelső stádiuma is már hosszabb időtartamot vesz igénybe. A csúcsteljesítményeket rendszerint 24—27 éves korban érik el — viszont a speciális edzést csak 17—20 éves korban kezdik meg.

*(A Theorie und Praxis der Körperkultur nyomán.)*

## *Új sportpalota Párizsban*

Nagyszabású és minden tekintetben teljesen modern új sportpalota készült el Párizs déli szélén a 15. arondissement-ban, az egykori erődítmények mentén húzódó „Boulevard Victor Hugo"-n. Külsejére óriás lapos kupolája a jellemző, amely repülőgépről talán kettévágott tojáshéjnak látszik, vagy esetleg teknősbékának. 5600 kényelmes zsöllyében helyezkedhetnek el a nézők. Tervezője, Donald Grunwald maga is sportember. Az építményt olajjal fűtik. Két betegszoba, hat zuhanyozó, 50 telefonvonal, 12 irodahelyiségi, műjéggyártó berendezés stb. és található a csarnokban. Az új sportpalota már üzemben van, bár a belső berendezése még nem készült el teljesen.

**Rostockban** (NDK) Európa egyik legmodernebb gyermek- és ifjúsági sportiskoláját (középiskoláját) avatták fel a közelmúltban — közli a Köznevelés. Kétmillió márkába került.



Squaw Valley, VIII. téli olimpia, megszólalnak a harsonák. Így kezdődött...

## *Az olasz válogatott úszók étrendje*

*Paolo Radovani* doktor, az olasz úszószövetség orvosa szövetségének hivatalos lapjában közzétette a válogatott úszókeret étrendjét. *Dr. Edvige Filetti*, a készítője figyelembe vette, hogy az úszók edzéseiket 10,30 és 16,30 órakor tartják. Az étrend a következő:

*8. órakor:* 2—3 narancs leve víz és cukor nélkül; 250 g tej három kávéskanál cukorral, ízesítő teával, kávéval vagy malátával; 50 g félbarna pirított kenyér, 50 g vaj, 50 g méz, vagy lekvár; egy tojás.

*12,30 órakor:* 100 g főzelék 100 g hússal; 100 g félbarna kenyér, 50 g vaj, egy főtt tojás, 100 g nyers salátaféle, 40 g oliva olajjal, 50 g zsíros sajt, 100 g szőlő vagy narancs, egy pohár tej vagy ásványvíz.

*19,30 órakor:* 100 g félbarna kenyér, 100 g rizs, 50 g vajjal vagy 100 g főtt tészta; 150 g sült marhahús vagy fehér hal, 100 g zöldségféle, 50 g zsíros sajt, 100 g szőlő vagy narancs, egy pohár tej vagy ásványvíz.

Az étrend igen hasonlít az amerikai és ausztráliai úszók étrendjéhez. A mi harminc év előtti legkiválóbb úszóink étrendjével összehasonlítva, a vitaminok felé tolódik el. Harminc évvel ezelőtt legeredményesebb úszóink a következő étrendet követték:

*7,00 óra:* 500 g meleg tej két evőkanál cukorral,

*9,00 óra:* 250 g tejeskávé két kávéskanál cukorral, 40 g friss zsemlye 25 g vajjal, egy tojás.

Közvetlen a délelőtti edzés után 50 g zsíros sajt, 20 g friss zsemlye.

*13,00 órakor:* 200 g húsleves, vagy zöldségleves, 250 g sült borjúhús, 100 g zöldborsó vagy zöldbab főzelékkel, 100 g rizzsel vagy burgonyával, 50 g száraz sajt és 50 g félbarna kenyér vagy 25 g sült tészta, sütemény.

Közvetlen a délutáni edzés után 250 g tej vagy kakaó, 20 g friss zsemlye, 20 g vajjal.

*20,00 órakor:* 250 g sült borjúhús, 100 g zöldborsó, zöldbab, sárgarépa, spenót főzelékkel, 50 g befőtt vagy 2 cukrászsütemény.

*22,00 órakor:* 500 g tej, szobahőmérsékleten.

A déli és esti étkezéskor versenyzőink tiszta vizet, ritkán ásványvizet, lehetőleg nem szénsavas vizet ittak.

Az élversenyzőknek és az utánpótlásnak egész évre szóló étrendjét most dogozzák ki szakembereink. Következő számunkban ezt részletesen ismertetjük.

# A fiatalkorúak erőfejlesztése

*Írta Koltai Jenő, főiskolai adjunktus, a TTT tagja*

Korunkban a fiatalokat egyre fokozottabban bevonják a versenysportba. Ez nemcsak a technika tökéletesítésében szülte meg a korai specializálódást, hanem egyre inkább előtérbe hozza az eredményes sportoláshoz szükséges képességek speciális fejlesztését is. Az ügyes mozgású 10—14 éves fiatalok sok sportmozgás technikáját meglepően hamar és meglehetősen magas színvonalon sajátítják el. De a serdüléssel kezdődő fejlődési aránytalanság a legtöbb esetben megtorpanást, visszaesést hoz, illetve a fejlődés menetét meglassítja.

A türelmetlenek ilyenkor erőltetik a további eredményjavulást, s olyan eszközöket alkalmaznak, amelyek a szervezetre is károsok lehetnek.

Az erő fontosságának a felismerése a sportteljesítmények fokozásában szinte automatikusan ráirányítja a figyelmet az erő fejlesztésére. Mivel a serdülő általában az izomerő fejlődése terén marad vissza, logikusan az erőfejlesztésben kínálkozik a további fejlődés.

Az erőfejlesztésnek ma már nagyon sok sportágban, a felnőtt élversenyzők felkészítésében is kialakult tapasztalatai vannak. De a fiatal fejlődő szervezet erőfejlesztése sportáganként, sőt általánosságban is tisztázatlan. A türelmetlenek tehát — a felnőttek példáját követve — esetleg helyrehozhatatlan károkat okoznak a fejlődő szervezetben. Ebben a cikkben igyekszem a fiatal korúak erőfejlesztését több oldalról is megvizsgálni.

A serdülőknél különös gonddal ügyeljünk az egészség megóvására — a legkisebb túlzás is súlyos, helyrehozhatatlan következményekkel járhat. Ezért mielőtt a fiatalkorúak erfejlesztését tárgyalnók, éppen az erőfejlesztés, a terhelés szempontjából vizsgáljuk meg e kor fejlődésének néhány jellegzetességét. A fejlődési sajátosságokat elegendő 10 éves kortól vizsgálnunk. Ennél fiatalabb gyermekeknél senki sem alkalmaz erőfejlesztő gyakorlatokat.

A fiatalkorúak fejlődési sajátosságairól a csont-, az izom-, a vérkeringési-, és az idegrendszer fejlődése szempontjából mit mondanak a sportorvosok, különös tekintettel az erőgyakorlatokra?



4. kép

### AZ ERŐGYAKORLATOK ÉS A CSONTRENDSZER FEJLŐDÉSE

Dr. Kereszty A.: A csontrendszer a serdülőkor alatt sokat fejlődik. Egyoldalú és nagyobb terhelések helyrehozhatatlan károkat okozhatnak. — Tartózkodni kell a nagy erőt igénylő gyakorlatoktól. Azok a növekedést lassítják és egyoldalú hibás tartás kifejlődését idézhetik elő.

Bogdanov és Krakovjak: Serdülő és ifjúsági korban a gyorsasági és az ügyességi gyakorlatok meghosszabbítják az epifizisporc fennmaradását és serkentik a hossznövekedést. A túlzásba vitt erőgyakorlatok meggyorsítják az epifizisporc elmeszesedését és a hosszirányú növekedést lassítják.

P. I. Kozlovszkij: Túlzottan erős sztatikus jellegű erőgyakorlatok alkalmazása serdülő korban nem ajánlatos, mert idő előtti elcsontosodásra vezet — vagyis időelőtt megszakad a csontok hosszanti növekedése.

### AZ ERŐGYAKORLATOK ÉS AZ IZOMRENDSZER FEJLŐDÉSE

Kereszty: Serdülő korban az izmok hamarabb fáradnak, de bővebb oxigén ellátottságuk miatt hamarabb ki is pihenik magukat.

Kozlovszkij: 13—15 éves korban az izomzat növekedése elmarad a csontozat növekedésétől. Előbb a hajlító izmok



3. kép

fejlődnek s csak azután a feszítő izomzat. — **15—17 éves korban** emelkedik az izmok tónusa, növekszik erejük és munkaképességük.

### A vérkeringési szervek és az erőgyakorlatok

Ezek kapcsolatáról a következőket olvashatjuk.

Kozlovszkij: Az erős sztatikus jellegű gyakorlatok a vérkeringési szervek működésére károsak.

Kohlrausch: 14 éves kor alatt nem ajánlatos az olyan sportágak gyakorlása, amelyek erőlködéssel, préseléssel járnak.

Kereszty: Általában helytelen a fiatalkorú serdülőknél a kis vérkört, illetve a jobb szívkamrát sztatikus erő jellegű gyakorlatoknak mértéken felüli alkalmazásával terhelni: ez táguláshoz, billentyű elégtelenséghez vezethet. **Azonban jó hatású a jobb kamra fokozatos megerősítése a veszélytelen dinamikus erőgyakorlatokkal.**

### Az idegrendszer fejlődése és az erőgyakorlatok

Kereszty: A serdülőknél a vegetatív idegrendszer kiegyensúlyozatlansága miatt megerőltető sportmunka hatására hamarabb keletkezik kimerültség. A serdülő korban jellemző az idegrendszer labilitása, gyakori a kishitűség. (Ezért ne engedjünk olyan erőpróbákat, amelyek meghaladják a tanítvány képességeit.)



2. kép

Kohlrausch kísérletekkel igazolta, hogy **a fiatal korú sportolóknál a sokoldalú sportmunka jobban fejleszti az egyes testi képességeket, mint a speciális munka.**

### Vegyünk példákat a gyakorlatból is

Az izomerő fejlődésének a mértékét a súlyemelésben tudják legpontosabban felmérni.

A súlyemelők kidolgozta erőfejlesztő módszerek, az ő tapasztalataik jelentős segítséget nyújtanak minden sportág számára az erőfejlesztés módszeréhez. Tapasztalatukból ragadjunk ki néhány példát.

Pál József félnehézsúlyú csúcstartó súlyemelőnk 15 éves korától birkózott. Előtte — mint általában a mozgást kedvelő fiatal diákok — sokoldalúan sportolt. 21 éves korában kezdte a súlyemelést. Már a kezdetkor 80 kilót nyomott és 105 kilót felvett.

Veres Győző kiváló váltósúlyú csúcstartó súlyemelőnk — aki ma már lökésben világcsúcsot dönget —, fiatal korában szintén sokoldalúan sportolt, úszott, ökölvívott és futballozott. A súlyemelést 16 éves korában kezdte el és (61 kiló testsúllyal!) már az első edzésen 70 kg-ot nyomott; háromhónapi edzés után 260 kgos összteljesítményt ért el. (Nyomás: 80 kiló, szakítás: 80 kiló, lökés: 100 kiló.)

Tóth Géza középsúlyú csúcstartó súlyemelő fiatalkorában főleg labdarúgással foglalkozott. 19 éves korában kezdte el a súlyemelést, kezdetben nem kiemelkedő eredménnyel.



1. kép

Testnevelési Főiskola-i tanulmányai alatt nagyon sokoldalú munkát végzett. Úgy véli ennek nagy szerepe van eredményei rohamos javulásában.

Paál József — testnevelő tanár — Szolnokon kísérletezett különböző korú tanítványok súlyemelő-oktatásával. 9—10 éves kortól általános iskolásokat dolgoztatott néhány kilós súlyzóval, inkább csak a technika elsajátításáért. Az tapasztalta, hogy akik túl korán kezdték, 14 éves korig megúnták a súlyemelést. Azok értek el jó eredményt, akik más sportágakkal foglalkoztak előtte és 15—17 éves korban kezdték el a súlyemelést. Ezek közül 4 országos ifjúsági bajnokot nevelt. Úgy gondolja, hogy azokkal lehetne a legnagyobb eredményt elérni, akik az alapokat korán — 10—11 éves korban — megismerik, s utána 3—4 évre elmennek más sportágakba s ezután ismét visszatérnek a súlyemeléshez. (Az eredmény javulása ugyanis a serdülőkor fejlődési sajátossága miatt nem kielégítő, gyakran teljesen elmarad, mivel a terhelést fokozni nem lehet. Ha az eredmény nem növekszik kielégítően érdektelenné válik a sportolás, a fiataloknak elmegy a kedvük.) Ha 3—4 évre abbahagyják a súlyemelést, visszavágyódnak hozzá és testileg kifejlődve, sokoldalúan felkészülve alkalmasak az alaposabb terhelés károsodás nélküli elviselésére.

Tóth Géza — aki szintén testnevelő tanár és ugyancsak foglalkozik serdülőkkel — hasonló álláspontot van.

Érdekes kísérletről számol be Tyennov a Tyeorija I Praktyika Fizicseszkoj Kulturi 1959. évi 9. számában „A súlyzókkal végzett foglalkozás tapasztalatai az amerikai középiskolákban" című cikkében leírja, hogy 14—18 éves korban több középiskolában bevezették a heti egyszeri kb. félórás súlyzós foglalkozást. Az alapvető rész kb. 20 perc. Tartalma általában: a súlyzó bicepszre emelése alsó fogással; nyomás állásból; hanyattfekvésben nyomás a mellről; hanyattfekvésben a súlyzó felemelése, nyújtott páros karral a fej fölül a combig és vissza; állásban törzsdöntésben a súlyzó felemelése a mellig; állásban a súlyzó felhúzása az állig; vegyes fogású húzások; guggolások és felugrások a súlyzóval.

A gyakorlatokhoz kisebb méretű, rendszerint a tanítvá-

nyok készítette súlyzókat használnak. A maximális súly 50 kiló. Kezdetben egészen kis súllyal dolgoznak. A cél inkább csak a helyes mozgás elsajátítása, illetve **fokozatos hozzászoktatás a terheléshez.** Minden gyakorlatot 8—12-szer, a guggolást 10—15-ször végzik. **A mozgásforma elsajátítása után mindig törekszenek a mozdulat gyors végrehajtására.**

A súlyzók helyett időnként kézi súlyzókkal különböző gimnasztikai mozgásokat végeznek. Ez egyrészt alkalmas több izomcsoport **sokrétű átdolgozására,** másrészt az órák változatosabbak lesznek. A foglalkozásokat még az óravégi csoportos, játékos gyakorlatokkal is igyekeznek változatosabbá tenni.

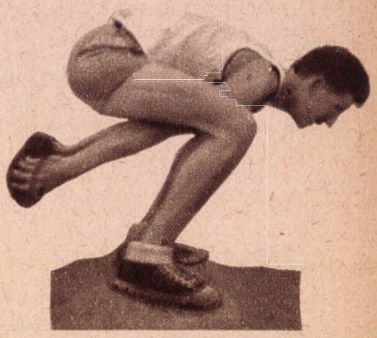
Az összehasonlító kísérletek azt mutatták, hogy az ilyen — heti egyszeri — rendszeres, fokozatosan felépített súlyzós foglalkozások már 3 hónap alatt jelentős erőgyarapodást eredményeztek.



5. kép



6. kép



7. kép

## A KÉPESSÉGEK EGYÜTTES FEJLESZTÉSE

Bármelyik képességet is fejlesztjük, ez mindig kapcsolatban áll valamely másik képességgel. Akkor dolgozunk jól és gazdaságosan, ha e kapcsolatot nem bízzuk a véletlenre, hanem tervszerűen befolyásoljuk, irányítjuk.

A képességek fejlesztéséről ma már elismert és közismert tény, hogy legnagyobb mértékben az állóképesség, a teherbíró képesség, azután sorrendben az erőképesség fejleszthető. Sokkal kisebb mértékben gyarapítható az ügyesség és a gyorsaság képessége. Mind az állóképesség, mind az erő —, ha a szervezet egészséges — minden előzetes felkészülés, és különös rátermettség nélkül — a szervezet teljes kifejlettsége után is — nagymértékben növelhető. A növekedés mintegy arányban áll a befektetett munkával, ugyanez nem mondható el az ügyesség — és a gyorsaság képességéről. Ez utóbbiakban a rátermettségen felül nagy szerepe van a fiatalkori életkörülményeknek, az ifjak fejlődése során szerzett tulajdonságoknak. A szervezet kifejlődése után az ügyesség és gyorsaság fejlesztésében már nehéz jelentős javulást elérni. Az a logikus, hogy e két képesség fejlesztése érdekében „idejében" meg kell tennünk, amit csak lehet. Az ügyesség fejlesztésére a legalkalmasabb módszer a szórakoztató, változatos, játékos, sokrétű mozgások végeztetése. Ezzel elősegítjük a speciális technika könnyebb elsajátítását, de jól szolgáljuk a szervezet arányos sokoldalú fejlettségének elvét is. — A gyorsaság fejlesztését —, a mozdulatok pontosságára, és gazdaságosságára törekvés mellett — azok gyors végrehajtásával lehet elérni.

A fiatal korúak erőfejlesztésével ez a kérdés annyiban függ össze, hogy az erőgyakorlatok tervezésénél és végeztetésénél a gyorsaság és az ügyesség szempontjait mindig kiemelten tartsuk szem előtt. Ez az elv összhangban van az élettani óvatossági szabályokkal is, hiszen egyrészt a gyakorlatok *dinamikus jellegét követi* a sztatikus helyett (a kisebb súlyokkal gyorsabb mozgás, a nagyobb súlyokkal lassúbb mozgás), másrészt a sokoldalú, sokrétű munka az ügyesítés mellett szórakoztató, a tanítvány nem únja meg, mindig talál benne olyant, amit sikeresen meg tud oldani, ez neki önbizalmat ad és további munkára serkenti.

Az ismertetett elméleti és gyakorlati eredményekből az alábbi következtetéseket vonhatjuk le:

A fiatalkorúak fejlődését előnyösen befolyásolhatjuk az erőfejlesztéssel, ha orvosi ellenőrzés mellett az egyéniségnek megfelelő erőgyakorlatokat *rendszeresen, fokozatosan adagoljuk.*

Általában csak olyan erőgyakorlatokat végeztessünk, amelyek *a tanítványokat nem késztetik erőlködő erőkifejtésre.* A terhelések nagysága a maximális teherbíró képességnek 10—14 éves korban a 35—50 százaléka, 15—16 éves korban pedig a 35—70 százaléka legyen.

Az erőgyakorlatok ne sztatikus, hanem *dinamikus jellegűek* legyenek. A robbanékony erő fejlesztésére törekedjünk. (Gyorsasági erő.)

A specializált —, a sportmozgás jellegének megfelelő erőgyakorlatoknál a mozdulatok *pontos végrehajtása mellett azok gyorsasága is legyen főcél.*

## AZ ÜGYESSÉG ÉS GYORSASÁG FEJLESZTÉSE

Az erőgyakorlatokban az ismétlések száma ne legyen sok, csak *a fáradtság érzés jelentkezéséig dolgozzunk. Iktassunk be gyakran 1—2 perces pihenőket.*

*Sokoldalúan erősítsünk,* hogy a szervezetben aránytalan fejlődést ne idézzünk elő.

Az egyes izomcsoportok erősítése arányosan váltogatva történjék. Ne feledjük, hogy a fő cél a szervezet általános fejlődésének az elősegítése.

*Az egyéniséget, a tanítványok fejlettségi fokát, teherbíróképességét gondosan, egyénenként kell felmérni. Az erőgyakorlatokat is eszerint adagoljuk.* Ne korhatár, vagy a külső látszat — a testalkat — alapján dolgozzunk, hanem az orvosilag felmért tényleges állapot szerint. (A korhatárok csak általában érvényesek, mert sok 13 éves fejlettebb sok 15 évesnél. A külső, a testalkat is csalóka, mert nem biztos, hogy arányos a belső szervek fejlettségével.)

A rendszerezés miatt mégis beszélnünk kell korhatárokról. Ezt bizonyos mértékig befolyásolja nálunk az iskolarendszer is, de általános alapul elfogadhatjuk. Eszerint a 10—14 éveseket soroljuk egy csoportba, a 15—16 éveseket másik csoportba és a 17-éven felülieket egy harmadik csoportba.

A következőkben címszavakban ismertetem az egyes csoportok erőfejlesztő munkáját.

## NÉZZÜK ELŐSZÖR A 10—14 ÉVESEKET

*Általános gimnasztikai gyakorlatok a test teljes átdolgozására.* Célszerű minden reggel 15—20 percet végezni.

Rendszeres gyakorlat után 12 éves kortól heti 2 alkalommal fél kilós kézi súlyzóval, 13 éves kortól heti 3 alkalommal ½—1 kilós kézisúlyzóval lehet dolgozni.

*Heti 3—4 alkalommal az ember természetes mozgásaihoz közel álló mozgások* (futás, ugrás, dobás, mászás, úszás, továbbá különböző sportágak, játékok) mozgásanyagából összeállított sokoldalú, kb. egy és félórás edzés.

Azoknak a szakedzését, akik már valamilyen sportágra specializálták magukat, ugyancsak a sokoldalú foglalkoztatás elve alapján állítjuk

*(Folytatása a túlsó oldalon, lent.)*

# Magyarország világ- és Európa-bajnokai (I)

*Összeállította: László István, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

Az olimpia évében vagyunk. Ilyenkor mindenütt fokozott érdeklődéssel fordulnak a világversenyek felé. Nem érdektelen tehát, ha összefoglaljuk az eddigi világversenyek magyar részét. Ez az ismertetés csupán a különböző nemzetközi sportszövetségek rendezésében lebonyolított versenyeket veszi figyelembe s nem tartalmazza az egyes sportegyesületek, vagy sportszervek világ- vagy Európa-bajnokságnak nevezett versenyein győztesek nevét. Ilyenek pl. Hajós Alfréd 1895-ben Bécsben aratott 100 m-es úszó Európa-bajnoksága, vagy az első világháború előtti Budapesten megrendezett birkozó bajnokságok. Ugyanígy hiányzanak belőle a kizárásos jellegű, pl. ifjúsági, főiskolai stb. világbajnokságok.

## Magyarország világbajnokai

**1908**

**Troppau:** Kronberger Lili műkorcsolyázás.

**1909**

**Budapest:** Kronberger Lili műkorcsolyázás.

**1910**

**Berlin:** Kronberger Lili műkorcsolyázás.

**1911**

**Bécs:** Kronberger Lili műkorcsolyázás.

**1912**

**Davos:** Méray-Horváth Opika műkorcsolyázás.

**1913**

**Stockholm:** Méray-Horváth Opika műkorcsolyázás.

**1914**

**St. Moritz:** Méray-Horváth Opika műkorcsolyázás.

**1926**

**London:** Jacobi Roland asztalitenisz egyes; Mednyánszky Mária asztalitenisz egyes; Jacobi Roland dr., Pécsi Dániel dr. asztalitenisz páros. Mednyánszky Mária asztalitenisz egyes; Mednyánszky Mária, Mechlovits Zoltán asztalitenisz vegyes páros. Asztalitenisz férfi csapat: Mechlovits Zoltán, Pécsi Dániel, Kehrling Béla, Jacobi Roland.

**1928**

**Stockholm:** Mechlovits Zoltán asztalitenisz egyes. Klucsikné, Mednyánszky Mária asztalitenisz egyes. K. Mednyánszky Mária, Mechlovits Zoltán asztalitenisz vegyes páros. K. Mednyánszky Mária, Flamm F. (osztrák) asztalitenisz női páros. Asztalitenisz férfi csapat: Mechlovits Zoltán, Bellák László, Glancz Sándor, Jacobi Roland dr., Pécsi Dániel dr.

**1929**

**Stockholm:** Lumnitzer Sándor dr. agyaggalamblövés. Agyaggalamblövő csapat: Dóra Pál, Dóra Sándor, Lumnitzer Sándor dr., Strassburger István. **Budapest:** K. Mednyánszky Mária asztalitenisz egyes. Barna Viktor, Szabados Miklós asztalitenisz páros. Sipos Anna, Kelen István asztalitenisz vegyespáros. Asztalitenisz férfi csapat: Szabados Miklós, Mechlovits Zoltán, Barna Viktor, Kelen István, Glancz Sándor.

**1930**

**Berlin:** Barna Viktor asztalitenisz egyes. K. Mednyánszky Mária asztalitenisz egyes. Barna Viktor, Szabados Miklós asztalitenisz páros. K. Mednyánszky Mária, Sipos Anna asztalitenisz páros. K. Mednyánszky Mária, Szabados Miklós asztalitenisz vegyes páros. Asztalitenisz férfi csapat: Barna Viktor, Szabados Miklós, Kelen István, Bellák László, Dávid Lajos. **Luxemburg:** Pelle István nyújtó.

**1931**

**Berlin:** Rotter Emília, Szollás László páros műkorcsolyázás. **Budapest:** Szabados Miklós asztalitenisz egyes. K. Mednyánszky Mária asztalitenisz egyes. Barna Viktor, Szabados Miklós asztalitenisz páros. K. Mednyánszky Mária, Sipos Anna asztalitenisz páros. K. Mednyánszky Mária, Szabados Miklós asztalitenisz vegyes páros. Asztalitenisz férfi csapat: Barna Viktor, Bellák László, Dávid Lajos, Kelen István, Szabados Miklós.

**1932**

**Párizs:** Élő-galamblövő csapat: Lumnitzer Sándor dr., Dóra Sándor, Halasy Gyula. **Vichy:** Agyaggalamblövő csapat: Dóra Sándor, Lumnitzer Sándor dr., Strassburger István. **Prága:** Barna Viktor asztalitenisz egyes. Barna Viktor, Szabados Miklós asztalitenisz páros. Sipos Anna asztalitenisz egyes. K. Mednyánszky Mária, Sipos Anna asztalitenisz páros. Sipos Anna, Barna Viktor asztalitenisz vegyes páros.

**1933**

**Stockholm:** Rotter Emília, Szollás László páros műkorcsolyázás. **Bécs:** Lumnitzer Sándor dr., agyaggalamblövés. Agyaggalamblövő csapat: Lumnitzer Sándor dr., Dóra Sándor, Dóra Pál. **San Remo:** Montagh András élő-galamblövés. **Baden:** Barna Viktor asztalitenisz egyes. Barna Viktor, Glancz Sándor asztalitenisz páros. Sipos Anna asztalitenisz egyes. K. Mednyánszky Mária, Kelen István asztalitenisz vegyespáros. Asztalitenisz férfi csapat: Barna Viktor, Boros István, Dávid Lajos, Glancz Sándor, Kelen István. **Párizs:** Barna Viktor asztalitenisz egyes. Barna Viktor, Szabados Miklós asztalitenisz páros. K. Mednyánszky Mária, Sipos Anna asztalitenisz páros. K.

---

*(Folytatás az előző oldalról.)*

össze. A speciális szakmunka után végezzék el a nélkülözhetetlen kiegészítő munkát.

*Speciális, a sportág jellegének megfelelő erősítő munka* végzését ebben a korban általában még nem tartom célszerűnek. Egyes — különleges — esetekben is csak akkor indokolt, ha nem gátolja a szervezet általános fejlődését.

Ebben a korban a szervezet fő funkciója az általános növekedés, fejlődés. Az edzések fő feladata is e fejlődés biztosítása, nem pedig hátráltatása.

Ha fokozatosan, évről-évre rendszeresen építettük fel a fiatalok edzési munkáját, akkor 3—4 évi folyamatos munka után — a tanítvány fejlettségétől függően — 15—16 éves korban már megkezdhetjük a kimondott erőfejlesztő gyakorlatok alkalmazását. A szervezet még fejlődik, de a terhelések szakszerű adagolása jó irányba befolyásolja a képességek fejlődését.

A sokoldalúság az erősítő munkában még itt is vezető szempont legyen. De egyre inkább jusson hely a speciális erősítő gyakorlatoknak is. Az általános kéziszeres gimnasztika már nehezebb, 1—2 kilós kézi súlyzóval, 2—4 kilós nagylabdával, homokzsákkal történjék. Például kitűnő célgyakorlatok végezhetők homokzsákkal. *(1—2—3 kép)* Ezek egyúttal rávezető gyakorlatok is lehetnek.

Fokozatosan vezessük be célgyakorlatoknak a sportág mozdulatainak terheléses végrehajtását. Óvatosan helyet kap a súlyzós erősítés, de ne legyünk türelmetlenek. Ne maximális terheléssel, hanem inkább a Müller—Hettinger elveknek megfelelően a maximális teljesítő képesség 35—70 százalékával dolgoztassuk a tanítványokat.

Ebben a korban már alkalmazhatjuk a saját és a társ súlyának a leküzdésével végezhető gyakorlatokat, a bordásfal-gyakorlatokat, valamilyen kéziszer kombinálásával a függeszkedést, a szertornát, a társat emelő-hordó gyakorlatokat stb. De még mindig gondosan ügyeljünk a gyakorlatok dinamikus jellegére és amennyire lehet, törekedjünk a gyakorlatok gyors végrehajtására.

A gyorsaság fejlesztés nem kevésbé fontos, mint az előző forma, a rövid, gyors futások, a térdelő rajt, az ugrások, a dobálások, valamennyi sportoló számára fontos és hasznos eszközök a gyorsaság fejlesztésére.

Különös jelentőségűek a különböző egykézzel és félkézzel (nagylabdával, 4—6 kilós súlygolyóval) végezhető dobások. Ezek ugyanis sok izomcsoportot megmozgatnak és igen nagymértékben fejlesztik a robbanékony erőt. *(4—5—6 kép.)*

Nem kevésbé hasznosak a terheléses szökdelések, felugrások. (*A 7-ik képen* a sportoló a homokzsák előre lendítésével egyidőben páros-lábbal, lehetőleg minél magasabbra ugrik fel, majd talajra érve folytatja a gyakorlatot.)

Ilyen felkészülés után a 17. évtől már nyugodtan rátérhetünk az erőfejlesztés intenzívebb módszerének alkalmazására. (Ezzel kapcsolatban már a Sport és Tudomány 1959. október és novemberi számában „Izomerő és teljesítmény" című cikkemben kifejtettem álláspontomat.)

Ha a fiatalok erőfejlesztésével kapcsolatban általában az óvatosabb eljárás mellett foglaltam állást, ezt részben abból a meggyőződésemből tettem, hogy ez célra vezetőbb. Az a pedagógiai elv is vezérelt, amely szerint a tanítványunkat mindig úgy kell foglalkoztatnunk, mint ha saját gyermekünk lenne.

Mednyánszky Mária, Szabados Miklós asztalitenisz vegyes páros. Asztalitenisz férfi csapat: Barna Viktor, Bellák László, Dávid Lajos, Házi Tibor, Szabados Miklós.

**1934**

**Helsinki:** Rotter Emília, Szollás László páros műkorcsolyázás. **Budapest:** Montagh András agyaggalamblövés. Agyaggalamblövőcsapat: Lumnitzer Sándor dr., Dóra Pál, Montagh András, Strausburger István. Papp Kálmán élő-galamb lövés.

**1935**

**Budapest:** Rotter Emília, Szollás László páros műkorcsolyázás. **Brüsszel:** Agyaggalamb lövő csapat: Lumnitzer Sándor dr. **London:** Barna Viktor asztalitenisz egyes. Barna Viktor, Szabados Miklós asztalitenisz páros. K. Mednyánszky Mária, Sipos Anna asztalitenisz páros. Sipos Anna, Barna Viktor asztalitenisz vegyes páros. **Róma:** hadipuska csapat: Zsótér Bertalan, Tarits Tibor, Simonfay Antal, Hradetzky Zoltán, Prepeliczay István.

**1936**

**Berlin:** Agyaggalamblövő csapat: Dóra Sándor, Halasy Gyula, Lumnitzer Sándor dr., Strassburger István.

**1937**

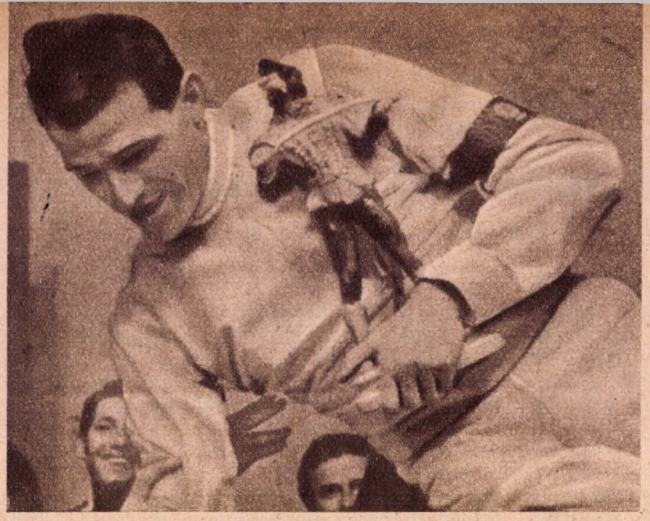
**Párizs:** Kovács Pál kardvívás, kardcsapat: Berczelly Tibor, Gerevich Aladár, Kovács Pál, Maszlay Lajos, Rajcsányi László, Rajczy-Rasztovich Imre dr. Női tőrcsapat: Bogáthy Erna, Elek Ilona, Elek Margit, Horváth Katalin, dr. Rozgonyi Györgyné, Vargha Ilona.

**1938**

**Luhanovice:** Strassburger István agyaggalamb-lövés. **London:** Woodhead W. (angol) —Bellák László asztalitenisz vegyespáros. Asztalitenisz férfi csapat: Barna Viktor, Bellák László, Házi Tibor, Soós Ferenc, Földi II. Ernő.

**1939,**

**Kairo:** Barna Viktor, Bergmann R. (osztrák) asztalitenisz páros. **Berlin:** Lumnitzer Sándor dr., agyaggalamblövés. **Luzern:** Buday László kispuskalövés térdelő helyzetben. Gyorstüzelőpisztoly csapat: Börzsönyi Lajos, Takács Károly, Vadnay László, Domby Ede, Badinszky László.



**Aki legutóbb nyert világbajnokságot: Kárpáti Rudolf**

**1947,**

**Párizs:** Farkas Gizi asztalitenisz egyes. Farkas Gizi, Pritzi T. (osztrák) asztalitenisz páros. Farkas Gizi, Soós Ferenc asztalitenisz vegyes páros.

**1948**

**London:** Farkas Gizi asztalitenisz egyes.

**1949**

**Párizs:** Kékessy Andrea, Király Ede páros műkorcsolyázás. **Stockholm:** Farkas Gizi, asztalitenisz egyes. Farkas Gizi, Elliot H., (skót) asztalitenisz páros, Farkas Gizi, Sidó Ferenc asztalitenisz vegyespáros. Asztalitenisz férficsapat: Sidó Ferenc, Soós Ferenc, Várkonyi László, Kóczián József. **Budapest:** női nagypályás kézilabda csapat: Laurinyec, Bártfainé, Szengovszkyné, Somlai, Lesták Mária, Molnár Mária, Gorencz Hedvig, Kiss Magda, Váradiné, Hámori Ilona, Solymosi, Kerezsi, Balázs II., Kardosné. **Oslo:** Pajor Kornél összetett gyorskorcsolyázás.

**1950**

**Budapest:** Soós Ferenc, Sidó Ferenc asztalitenisz páros. Farkas Gizi, Sidó Ferenc asztalitenisz vegyes páros. **Stockholm:** Gál József kötöttfogású birkózás, könnyűsúly.

**1951**

**Stockholm:** Gerevich Aladár kardvívás. Elek Ilona tőrvívás. Kardcsapat: Kovács Pál, Gerevich Aladár, Palócz Endre, Pesthy Károly, Rajcsányi László, Berczelly Tibor.

**1952**

**Bombay:** Rozeanu A. (román) — Sidó Ferenc asztalitenisz vegyespáros. Asztalitenisz férfi csapat: Sidó Ferenc, Kóczián József, Szepesi Kálmán, Gyetvai Elemér. **Koppenhága:** női tőrcsapat: Elek Ilona, Elek Margit, Zsabka Magda, Nyári Magda.

**1953**

**Bukarest:** Sidó Ferenc asztalitenisz egyes. Sidó Ferenc, Kóczián József asztalitenisz páros. Farkas Gizi—Roseanu A. (román) asztalitenisz páros. Roseanu A. (román) — Sidó Ferenc asztalitenisz vegyespáros. **Brüsszel:** Kovács Fál kardvívás, Sákovics József párbajtőrvívás. Kardcsapat: Kovács Pál, Gerevich Aladár, Kárpáti Rudolf, Berczelly Tibor, Papp Bertalan, Rajcsányi László. Női tőrcsapat: Elek Ilona, Elek Margit, Kiss Katalin, Zsabka Magda. **Rocas Santo Domingo** (Chile): Benedek Gábor öttusa.

**1954**

**Róma:** Keleti Ágnes, felemáskorlát. Női kéziszer-csapat: Perényiné, Vásárhelyi Edit, Gulyásné Köteles Erzsébet, Kertész Aliz, Bánáti Éva, Bánhegyiné Milanovits Ilona, Lemhényiné Tass Olga, Daruháziné Karcsics Irén, Keleti Ágnes. **London:** G. Farkas Gizi, Andreadis I. (csehszlovák) asztalitenisz vegyes páros. **Macon:** Hatlaczky Ferenc kajak, 10 000 m. Mészáros György, Mészáros István kettes kajak 1000 m. Négyes kajak 1000 m: Vagyóczky Imre, Kovács László, Nagy László, Szigeti Zoltán. Parti János kenu, 1000 m. Wieland Károly, Halmai József kettős kenu, 10 000 m. Pintér Hilda, Bánfalvi Klára kettes kajak, 500 m. **Budapest:** öttusacsapat: Szondy István, Benedek Gábor, Tasnády Károly. **Luxemburg:** Kárpáti Rudolf kardvívás. Kardcsapat: Kovács Pál, Kárpáti Rudolf, Gerevich Aladár, Papp Bertalan, Magay Dániel, Berczelly Tibor. Női tőrcsapat: Elek Ilona, Zsabka Magda, Kovácsné Nyári Magda, Elek Margit, Morvay Zsuzsa, Kiss Katalin.

**1955,**

**Karlsruhe:** Polyák Imre kötöttfogású birkózás, pehelysúly. **Utrecht:** Kóczián Éva, Szepesi Kálmán asztalitenisz vegyes páros. **Róma:** Gyuricza József tőrvívás. Dömölky Lídia tőrvívás. Gerevich Aladár kardvívás. Női tőrcsapat: Dömölky Lídia, Kovácsné Nyári Magda, Elek Ilona, Morvay Zsuzsa, Kiss Katalin, Zsabka Margit, Elek Margit. Kardcsapat: Kovács Pál, Gerevich Aladár, Palócz Endre, Keresztes Attila, Hámori Jenő, Kárpáti Rudolf. **Magglingen:** öttusa csapat: Kovács Aladár, Szondy István, Ferdinándy Géza.

**1957,**

**Stockholm:** Mossóczy Lívia, dr. Simonné Almási Ágnes asztalitenisz páros. **Párizs:** Fülöp Mihály tőrvívás. Tőrcsapat: Czvikovszky Ferenc, Fülöp Mihály, Gyuricza József, Kamuti Jenő, Tilli Endre. Kardcsapat: Gerevich Aladár, Horváth Zoltán, Kárpáti Rudolf, Kovács Pál, Mendelényi Tamás, Szerencsés József.

**1958,**

**Budapest:** Polyák Imre kötöttfogású birkózás, pehelysúly. **Prága:** Urányi János, Fábián László kettes kajak, 10 000 m. **Philadelphia:** kardcsapat: Gerevich Aladár, Horváth Zoltán, Kárpáti Rudolf, Kovács Pál, Mendelényi Tamás.

**1959,**

**Budapest:** Kárpáti Rudolf kardvívás. Párbajtőrcsapat: dr. Balthazár Lajos, Bárány Árpád, dr. Berzsenyi Barnabás, Gábor Tamás, dr. Kausz István, Sákovics József. Női tőrcsapat: Juhász Katalin, Kovácsné Nyári Magda, Rejtő Ildikó, Sákovicsné Dömölki Lídia, Székelyné Marvalits Györgyi.

---

**Az izmok ellazításának jelentőségéről** ír V. Fedorov a szovjet atlétikai szaklap januári számában. Az ellazításnak nagy fontossága van a teljesítmények növelésében. Tudományos kutatók egy sor kísérletet végeztek a közelmúltban a négyfejű combizom összehúzódásával és ellazításával kapcsolatban. Megállapították, hogy az izomösszehúzódás gyorsasága fokozatosan növekszik és 2—3 mp múltán a legnagyobb. Ha nem történik meg az összehúzódás után a megfelelő lazítás, az izom hamarabb fárad el, s hamarabb is szenvedhet sérülést.

*

**Magglingenben,** a svájci sportolók állandó edzőtáborában újfajta pályatalajokat próbálnak ki. Először összekevert és hengerelt kavics és homokrétegre mű-aszfaltot (tőzeg és bitumen keverékét), majd erre tiszta bitumen réteget terítettek és az egészet lehengerelték. Egy éven át futottak, ugrottak az atléták (szöges cipőben) ezen a pályán és — kitűnőnek találták. Most újabb változat kipróbálása folyik: sóderréteg+homok+bitumen, kaucsuk keverék. Azt remélik, hogy ez még az első „műtalajnál" is jobb lesz. (Sport Zürich.)

*

**Az esti séta jó hatásáról** számol be A. C. Sabanova a Zdorove c. lap egyik legutóbbi számában. A szellemi munkát végzők, az ülőfoglalkozásúak számára igen ajánlatosak az esti séták, lehetőleg nem túlságosan zajos, népes, fényárban úszó utcákon, tereken. A szabad levegőn a lépések ritmusára a légzés ritkább és mélyebb lesz, a szívverés is nyugodtabbá válik, a felingerelt, túlfeszített idegrendszer lecsillapszik. A séta nyugodt környezete, az ingerszegénység, egyhangúság az elkövetkezendő mély alvás záloga. Ez a gyenge hatás a híd, amely az átmenetet biztosítja a munkanap ingerkomplexumából a teljes kikapcsolódásba, azaz az alvásba. Az ismétlések mindig feltételes reflexeket szolgáltatnak; a rendszeres esti séta később — mint feltételes reflex — törvényszerűen biztosítja a normális alvást.

*Aberdeen skót városka stadionjának jegyszedői már régóta figyeltek egy kis kutyát, amely lábuk között a mérkőzések előtt többször be- és kifutott a kapun. Végül is elfogták a kis kutyát és ekkor kitűnt, hogy a nyakörvében egy kis táska van. S abban egy állandó belépésre jogosító igazolvány rejtőzik.*

*Kisült, hogy az igazolvánnyal négy testvér látogatta a mérkőzéseket oly módon, hogy az először érkező fiú a kutyussal kiküldte a jegyet, azzal bejött a második, majd a harmadik és végül a negyedik fiú. Amikor már mind a négyen bent voltak, a kutya is bentmaradt a pályán. Ő is végignézte a mérkőzéseket!...*

*(Szovjetszkij Szport)*

*Az Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet közleménye. Igazgató: Tarján Róbert dr.*

# A sportolók zsírszükségletéről

*Írta: Aldor Tibor dr. és Bartók András dr.*

A sportolás közben végzett munka nagy erőkifejtéssel jár. Az erőkifejtéshez szükséges energiát a szervezet a táplálékból szerzi. Tápanyagaink közül a zsírból kétszer annyi kalória (9,3) szabadítható fel, mint a szénhidrátból vagy fehérjéből: a zsírok tehát elsősorban mint a szervezet fűtőanyagai jönnek számításba. Csak másodrendű fontosságú, hogy elősegítik a zsírban oldódó különböző anyagok, így a vitaminok egyrészének felszívódását és hogy hőszigetelő hatásuk is van.

### Általános tudnivalók a zsírokról

A szervezetben levő zsírok elsősorban tartalék tápanyagként szerepelnek. Ezek az ún. neutrális zsírok. A neutrális zsírok, glycerinek (egy alkoholféleségnek) sztearinsavval, polmitinsavval és olajsavval alkotott vegyületei. A zsírok közül az olajok halmazállapota közönséges hőmérsékleten folyékony, mivel a zsírsavak közül a legnagyobb mennyiségben az olajsav fordul elő felépítésükben. A zsírok olvadáspontját ugyanis a bennük levő olajsav, vagy az ahhoz hasonló ún. telítetlen zsírsav határozza meg.

A telítetlen zsírsavak közé tartoznak a szervezetnek életfontosságú, ún. esszenciális, nélkülözhetetlen zsírsavak is. Hiányuk esetén az állat megbetegszik és az ember számára is életfontosságúak. Statisztikai és kísérleti adatok szerint az esszenciális zsírsavaknak szerepük van az érelmeszesedés keletkezésében is. Ahol a táplálék elkészítéséhez esszenciális zsírsavakban szegény zsiradékot használnak és a tápanyagok sem tartalmazzák e vegyületeket, sokkal több érelmeszesedésben szenvedő beteg található, mint máshol. A neutrális zsírokon kívül szervezetünkben lipoidok is előfordulnak. E zsírszerű anyagok közül a koleszterinnek szintén az érelmeszesedés szempontjából van jelentősége. Az érelmeszesedés sokkal nagyobb fokú, ha az étrend sok koleszterint tartalmaz, de csak úgy, ha ugyanakkor az esszenciális zsírsavak mennyisége kicsi.

A másik fontos lipoid, a lecitin elsősorban a központi idegrendszer sejtjeiben található nagy mennyiségben, — feltehetően szükséges annak helyes működéséhez. A neutrális zsírokon kívül a sejtekbe beépülve is találunk zsírnemű anyagokat. Míg a raktárakból a zsír a szükséghez képest mozgósítható, vagy azok feltölthetők és ennek következtében elhízás vagy lesoványodás állhat elő, a sejtek zsírmennyisége ilyen hatásokra nem változik.

Ha tehát a táplálék a zsírnemű anyagokat a megfelelő mennyiségben, minőségben és arányban tartalmazza, akkor a zsírok emésztése, felszívódása és felhasználása nem ütközik akadályba. Ilyenkor a tápcsatornából felszívódó zsír alkotórészeire, zsírsavakra és glycerinre bomlik, de a bélfalban újraképződő sziradék a zsírsavakat már a szervezetre jellemző arányban tartalmazza. Minden állatfajban más a különböző zsírsavak aránya. A táplálékkal elfogyasztott zsír a nyirok és véráram útján elsősorban a bőr alatti zsírraktárba jut, de jelentős mennyiség raktározódik a májban is. A zsírok lebomlásuk során eléggé széndioxiddá és vízzé, energiát

**15 év!**

Miskolc városában a felszabadulás óta hat új, korszerű tornaterem épült a különböző iskolaépítkezések során.

adnak a szervezetnek, s közben savanyú anyagcseretermékek, acetontestek is keletkeznek. Ezek kóros esetekben a szervezetben felszaporodhatnak.

### Zsírforgalom munkában

Az említett folyamatok munkában, tehát sportolás alatt is fokozottabban zajlanak le. A zsírraktárakban felhalmozott zsiradék fokozott mennyiségben jut a vérpályába, a vér összzsírszintje 40 százalékkal emelkedik. Az acetontestek képződése is fokozódik. HEDMAN svéd sportorvos vizsgálatai szerint azoknak a sielőknek a vizeletében, akik 30—40 km-nyi utat tettek meg, a fokozott megerőltetés következtében nagymennyiségű acetontest szaporodik fel. Sportolás közben a máj és az izomzat zsírtartalma kb. 35 százalékkal csökken. A külső behatások, a nagy megerőltetés a mellékvese fokozott hormontermeléséhez vezetnek, emiatt a zsírraktárak kiürülnek.

A mellékvese, éppen úgy, mint más szerv, a központi idegrendszer irányításával működik. Éppen ezért, ha a sportoló nem él nyugodt körülmények között megfelelően sportszerű életet, a központi idegrendszerben izgalmi gócok keletkeznek. Ez az izgalom ráterjedhet a hormonleválasztást szabályozó centrumokra és bekövetkezhetnek a leírt jelenségek. Állandó izgalmak folytonos ingert jelentenek a centrumok számára, — végül a zsírraktárak kiürülnek, a szervezet lesoványodik. Ennek természetesen más okai is lehetnek, — többek között a központi idegrendszer elhízást és lesoványodást szabályozó centrumainak közvetlen izgalma —, de a kutatások jelenlegi állása szerint ez a mechanizmus fontos a lesoványodás létrejöttében.

### A zsírban szegény és túlzott táplálkozás

Ha túl kevés a fűtőanyag, akkor a szervezet saját tartalékaiból, a zsírraktárakból fedezi energiaszükségletét. Ezek a bőr alatti területek, a máj és az izomzat. A bőr alatti zsírraktárak kiürülése lesoványodáshoz, az izomzat zsírtartalmának csökkenése az izomerő csökkenéséhez, kisebb munkavégző képességhez, rosszabb erőnléthez vezet. A zsírban oldódó vitaminok (A, D, E, K) rosszabb felszívódása ezt a hatást még csak fokozza.

*Ha a táplálék túl sok zsírt tartalmaz,* az szintén kedvezőtlen a szervezetre. Már KROGH és LINHARDT megállapították, hogy a túl sok zsír a munkavégzőképességet nagymértékben csökkenti. KRAUT és ZIMMERMANN vizsgálatai szerint minél nagyobb mennyiségű zsírt tartalmazott a vizsgált egyének tápláléka, a munka utáni pulzusszaporulat és nehéz légzés annál lassabban, ($^1/_2$-1,5 óra múlva szűnt meg a 30, 35 és 50 százaléknyi zsírt tartalmazó étrend mellett).

Ha a táplálék még ennél is nagyobb, mintegy 80—85 százaléknyi zsírmennyiséget tartalmazott, tehát 5,2 g szénhidrát és 5,6 g fehérje, valamint 220 g zsír adása fedezte az állati energiaszükségletét, a fokozott anyagcsere közti termékei, a ketontestek a normális 2—3 mg-százalékos vérszintről 20 mg-százalékos értékre emelkedtek.

### A zsírszükséglet

A sportoló étredje se túl kevés, se túl sok zsiradékot ne tartalmazzon. Helytelen, hogy a fokozott energiaszükségletet több zsír etetésével kell biztosítani. Ha a sportoló kb. 120—300 g zsírt fogyaszt, akkor megfelelő módon fedezi energiaszükségletét. A zsírszükségletet azért kell ilyen tág határok között megadni, mert az egyes sportágak igen különböző energiafogyasztást igényelnek. A kerékpárosok napi 8000 kalóriaszükséglete 300 g-os zsírfogyasztást igényel, a sielőké 200 g, az ügyességi sportolóké, úszóké és hosszútávfutóké 120—130 g (Tarján).

A zsírszükségletről a különböző szerzők különböző értékeket adnak

| Sportág | Munka minősége | Össz-kalória | Zsírszükséglet grammokban Voit | Rubner | Szovjet normák | Magyar normák |
|---|---|---|---|---|---|---|
| — | nem dolgozók zsír-szükséglete | 2000—2200 | 56 | 100 | 106 | 75 |
| Ügyességi sportolók rövidtávf. | Könnyű testi munka | 2200—2400 | — | 46 | 116 | 100 |
| Asztali tenisz | közepes nehézségű munka | 2500—3000 | 56 | 52 | 67 | 72 |
| Tornász | nehéz testi munka | 3000—4000 | 100 | 70 | 153 | 80—90 90—120 |
| Sielő | igen nagy megerőltetés | 6000 | — | — | 200 | 200 |
| Kerékpáros | igen nagy megerőltetés | 8000 | — | — | 200 | 300 |

meg. Ezeket az adatokat ismerteti a fenti táblázat.

A táblázat adatai az irodalom (8—12) jelzőszámai alatt találhatók.

Az úszók zsírszükséglete nagyobb, mint az azonos kalóriát igénylő tornászoké. Ez újabb kutatások eredményeiből adódik. Ezek szerint az úszók nagyobb mennyiségű zsír fogyasztásával tudnak jobb versenyeredményeket elérni. Láthatjuk azt is, hogy a Szovjetunióban megállapított értékek általában magasabbak, mint a nyugati szerzőkéi, nyilván azért, mert a Szovjetunióban nagy jelentőséget tulajdonítanak a zsírnemű anyagoknak az energiaszükséglet fedezésében.

### Az egyes tápanyagok aránya

A zsírszükséglet megállapításánál figyelembe kell venni az egyes tápanyagok egymáshoz való arányát is. Különösen fontos a szénhidrát és zsír viszonyának helyes meghatározása. Ennek fontosságát bizonyítják KRAUT és ZIMMERMANN vizsgálatai is, akik 8 mkg/sec munka elvégzése után 50 százalékos zsírtartalmú étel mellett a vércukorszint 10—15 mg-százalékos csökkenését észlelték. Ugyanakkor a vér összzsírtartalma 17 százalékkal emelkedett. Ha a zsír mennyisége kb. fele a szénhidráttartalomnak (a kalóriaértéket figyelembe véve), vagyis azonos időben 25—35 százalék zsírt és 60 százalék szénhidrátot fogyasztunk, akkor a mennyiségi követelményeknek eleget tettünk. HALDEN és PROKOP szerin a szénhidrát-fehérje-zsír aránynak 5 : 1 : 1-nek kell lennie, vagyis 2300 kalóriát 300 g szénhidráttal, 70 g zsírral és 70 g fehérjével kell fedezni.

### Minőségi követelmények

A fogyasztásra kerülő zsír minőségének meghatározásánál abból kell kiindulni, hogy a nélkülözhetetlen zsírsavakat a táplálléknak feltétlenül tartalmaznia kell. A koleszterin tartalmú ételek túlzott fogyasztása nem előnyös, habár az érelmeszesedésre való hajlam sportolás, vagyis munka következtében csökken (ANDERSON és WRONG). A foszfolipoidok és a lecitin bevitele az idegrendszer helyes működéséhez.

### Tanulságok. A helyes táplálkozás módja

Az előbbiek szerint a sportolók zsírszükségletének fedezésére olyan megoldásokat kell találni, amelyek alkalmasak a viszonylag nagy zsírmennyiség pótlására. Nem gondolunk szalonna, vagy zsíroskenyér adására, hanem olyan étkezési formára, ahol a táplálék járulékos tápanyagként sok zsírt képes felvenni anélkül, hogy undort keltene. Mint egyetlen tápanyagot, a zsírt sem lehet önmagában fogyasztani, mert ennek kihasználása — egyéb tápanyagokéhoz hasonlóan, — csak járulékos anyagokkal együtt képzelhető el.

Vajon az ételek elkészítése kapcsán milyen zsiradék felhasználása célszerű? Tudjuk, hogy a disznózsír, libazsír csak igen kis mennyiségben tartalmaz telítetlen zsírsavakat. Ezek szerint szükség lenne a főzéshez olajat használni. Azonban TARJÁN megállapítása szerint éppen a magyar disznózsír sok telítetlen zsírsavat tartalmaz. Abban a szerencsés helyzetben vagyunk tehát, hogy az olajos ételek kisebb élvezeti értékét minden káros hatás nélkül ki tudjuk küszöbölni, bár a napraforgóolajjal vagy margarinnal készült táplálék mégis egészségesebb a szervezet számára. Azok ugyanis még több esszenciális zsírsavat tartalmaznak, vitamintartalmuk viszont — ugyanúgy mint a sertészsírnak — igen csekély, s könnyebben emészthető.

A zsírszükséglet másik, kisebb részét különböző zsiradékok fogyasztásával elégítjük ki. Itt is elsősorban a tej, tojás, tejtermékekből származó zsírok jönnek számításba. Elsősorban a tejfel, kövér túró, sajt és vajból származó zsiradékok. Mint ismeretes, ezek zsiradéktartalmuk mellett sok fehérjét, vitamint és ásványi anyagot is tartalmaznak, s könnyen emészthetők. A tojás nagy lecitin tartalma is nagyon értékes a szervezet számára. A csokoládé is tartalmaz zsiradékot, annak fogyasztása tehát nemcsak magas élvezeti értéke szempontjából célszerű, hanem a benne levő kakaóvaj, mint zsírforrás is számításba jön. Javítja az emészthetőséget, ha ugyanakkor tejet is fogyasztunk. Az előbb elmondottakból kitűnik, hogy a többi tápanyaghoz hasonlóan, a zsírmennyiséget is rendszeresen és fokozatosan kell a szervezetbe juttatni. Helyes, ha a tej, tejtermékből származó zsiradékokat főétkezésen kívül reggeli, tízórai, uzsonna formájában fogyasztjuk, mégpedig a szervezet megerőltetése (tréning, verseny) előtt. A tényleges zsiradékok fogyasztása (szalonna, zsíros húsok stb.) inkább *a versenyt, edzést megelőző napokban* javasolható, hogy a szervezet megfelelő mennyiség zsírt tudjon a megerőltető foglalkozás időpontjára összegyűjteni, illetve a megfelelő időpontban leadni. A zsírt egyenletesen osszuk el a napi táplálkozásunkban, hogy a szervezet ne egyszerre kapja meg a szükséges zsírmennyiséget és megemésztése, felszívódása ne ütközzék akadályba. Vagyis sem túl sok, sem túl kevés zsírt ezenkívül megfelelő mennyiségű egyéb tápanyagot és vitamint tartalmazzon a sportoló étrendje.

Végeredményben tehát 120—300 g zsiradék — melyben a telítettlen zsírsavak vannak túlsúlyban, kevés koleszterin és sok lecitin adása, főtolók szükséges zsírmennyiségét. Heleg a tej- és tejtermékek formájában, — megfelelően biztosítja a sporlyes volna, ha a sportolók táplálkozását ilyen elvek alapján szerveznék meg.



Rajt! (Ez talán nem mond csütörtököt . . .)

Irodalom


1. Dr. Tarján Róbert: Olimpikonok élelmezése. Előadások 1947—48.
2. Dr. Tarján Róbert: O. H. 100, 1671, 1959.
3. H. Kraut, H. Zimmermann: Internat. Z. angew. Physiol. 16, 421—33, 1957.
4. A. Hedman: Acta Phys. Skand. 40 (4) 305—21, 1957.
5. Láng Sándor: Munkaélettan, Magy. Orv. Könyv. Társ. 1944.
6. Gerő Sándor: O. H. 100, 889, 1959.
7. Fazekas S.: O. H. 89, 582, 1948.
8. Th. Brugseh—D. Schmidt: Ernährugslehre und Diätetic Veb. Verl. Volk und Ges. Berlin, 1956, 22—23 old.
9. V. Halden—L. Prokop: Sport und Ernährung Richard Tries Verl. Freiburg in Bresqua, 1956.
10. Lejtesz: Gigiena i szanitarija Medgiz, 1952, 26. old.
11. Denhoffer—Szilárd: Kórélettan, Medicina 1957. 354.
12. Szénási—Polner, Csépe, Nagy: Sportélelmezés, teljesítményfokozás, 266. Élelmezési és Begyűjtési Könyv- és Lapkiadó Vállalat, 1952.

# Az edzéselmélet alapjai

*Írta: Abád József, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

Elmélet és gyakorlat. Ez a három szó több testneveléstudományi folyóirat címében is szerepel. Nem véletlenül. Napjainkban az elmélet — a különböző tudományágak segítségével — mindent megtesz a gyakorlat támogatására a testnevelés, a sport területén is.

Kétségtelen, hogy a testfejlesztésnek, a sportteljesítmények növelésének minden időben a gyakorlás, az edzés volt és lesz az eszköze. Ám a gyakorlat egyedül nem elegendő, szükség van az elmélet irányt mutató segítségére is.

Az elmélet és a gyakorlat szoros kapcsolata a szemléleti alapkövetelmény, amely megteremtheti a keresett eredményekhez szükséges lehetőségeket. Ezen alapon folytak és folynak a sokirányú és sokrétű kutatások szerte a világon.

## JELENTKEZIK AZ ELMÉLET

Az ausztrál *C. Forbes* 1959-ben úgy nyilatkozott, hogy *a sporteredmények nagy javulása főleg az 50-es években kezdődött.* És ez a javulás a módszeres, az elvi és a sajátos kérdéseket egyaránt tisztázó *edzéselméleti kutatásoknak* tulajdonítható. Az újkori olimpiák, a világcsúcsok, valamint a különböző országok sporteredményeinek nyilvántartását vizsgálva azt látjuk, hogy az eredményekben az első ugrásszerű javulás a harmincas években mutatkozott. Ekkor kezdtek mélyrehatóbban foglalkozni elméleti kérdésekkel.

Már az elmondottakból is, de a bolgár *D. Mateev* professzor legutóbbi budapesti fejtegetéseiből is kitűnik, hogy *az edzésgyakorlat mennyire megelőzte a későn kialakuló edzéselméletet.* Voltak korábban is elszórt elméleti kutatások, hiszen *Ch. Richet* 1882-ben „Az izmok és idegek élettana", *A. Mosso* 1890-ben „A fáradtság törvényei" címmel írt műve már jelzi, hogy a testfejlesztésben, a sportbeli fejlődésben az alapelvek elméleti tisztázása milyen nagy jelentőségű.

De a próbálkozások ellenére még hosszú évtizedeken át a tapasztalat maradt az edzésgyakorlat alapja. Sok tapasztalat összegyűjtése alakított ki ugyan véleményt, nézetet, s ezek a következtetésig, bizonyos mérvű általánosításig is eljutottak. Helyességük bizonyítékát azonban csak a szűk — hasznos, nemhasznos — prakticizmus szolgáltatta.

## A GYAKORLAT MINDEN ELŐTT

Az edzésgyakorlatot a tapasztalati mód jellemezte. A tapasztalatok rögzítésére, a korszak testnevelési és sportirodalmára *a leíró forma* nyomta rá bélyegét. A kísérletek inkább a szerencsésen és hasznosan bevált véletlenek megismétlését jelentették. Így alakultak ki a szokások, egyes iskolák hagyományai és „tehetetlenségi nyomatékai" is, amelyektől nem tudtak szabadulni sportágak, edzők, sportolók, így — az edzésfelfogások sem.

Ezzel szemben az alakuló edzéselmélet vizsgálati követelményei: *problémáinak elvi tisztázása;* a jelenségek számbavétele mellett *az okok feltárása; minden lehetőség hiánytalan felkutatása; általánosítások; kísérleti igazolás.* Ezek a vonások adnak analitikus, elemző jelleget az edzéselméleti vizsgálatoknak. A gyakorlat „van"-ja mellé így árnyékként tapad az edzéselmélet „miért"-je. Az erre kapott válaszok mind tágabb és tágabb vizsgálati területekre kényszerítik a „miértek" kutatóit (fizika, kémia, mechanika, biológia, biofizika, biomechanika, biokémia, élettna, anatómia, lélektan, világnézet, ismeretelmélet stb.)

Az említett két évszám — 1930 és 1950 — csak jelzője annak az útnak, amelyen az edzéselmélet mind világ-, mind hazai viszonylatban igyekszik utolérni az edzésgyakorlatot.

Az elmélet lemaradásának nyilván szemléleti, világnézeti oka is volt. Hiányzott *az elmélet és gyakorlat dialektikus egységének széleskörű megértése.* Hiányoztak kezdetben maguk a pavlovi eredmények is, — állapítja meg a szovjet *A. C. Puni.* Az is bizonyos, hogy *az utóbbi évek természet- és orvostudományi kutatásainak eredményessége, a műszertechnika rohamos kibontakozása, valamint a materialista világszemlélet okfejtő gondolkodásmódja* jelentős mértékben elősegítették a legutóbbi negyedszázadban az elmélet s nyomában a gyakorlat fejlődését.

## HATÁS ÉS VISSZAHATÁS

Mindezek után a gyakorlat és az elmélet kapcsolatából igyekszünk kiboncolgatni az edzéselmélet gyökereit, azaz *azokat az elveket, tételeket, amelyekre épül az edzéselmélet, s maga az edzés.* Ez azt jelenti, hogy lehetőleg vissza kell nyúlni azokig az alapelvekig, amelyek közvetlenül, tehát bizonyítás nélkül is (vagy csak igen kevés utángondolással) beláthatók.

Ilyen alapvető mechanikai tétel *a hatás-visszahatás (az akció-reakció) elve.* Ez az elv kiinduló pontot szolgáltat a következőkhöz.

Az élő szervezet egyik alapvető tulajdonsága *visszaható- (reagáló)-képessége.* Az előbb említett elv az élő szervezetekre vonatkoztatva így hangzik:

| | | |
|---|---|---|
| elég erős INGER | kivált | valamilyen REAKCIÓ-t |

Ez azt mondja, hogy az élő szervezetben minden hatás válaszhatást vált ki. A hatást ingernek, a választ reakciónak nevezzük. Ismerjük kapcsolatunk törvényszerűségeit, de most csak az *ingermennyiség elvét* emeljük ki. Ez annyira fontos, hogy kifejtése szükséges.

Az *inger* olyan *hatás,* amely a szervezetben *állapotváltozást idéz elő.* (Vannak ingerek, amelyekre a szervezet feltétlenül reagál, mégpedig feltétlen reflexekkel; vannak azonban olyan ingerek is, amelyekkel szemben közömbös marad. Ez utóbbiak a feltétlen reflexek segítségével feltételes reflexekké alakíthatók át.) Az inger-reakció kapcsolat kimutatható olyan vonatkozásokban is, amelyek alapvetőek a sportedzés, általában az edzéselmélet szempontjából. A kapcsolat igazolását többek között a következő kísérletekkel végezték:

1. *A. Mosso* (1890) kísérleteiben elektromos árammal izgatta az izmot, hozzátartozó idegén keresztül és az izom-munkát végzett.

2. *Szecsenov* és *Vegyenszkij* kísérleteik során az ingererősséget

*a)* az indukciós áram erejével, vagy

*b)* az időegység alatti ingerszámmal határozták meg.

3. A *Mateev, Parvanov, Genova*-féle — izommunkát igénylő — kísérletben mérhető súly (az izom-analizátor ingere) és mérhető latens-idő jellemzi a reakció erejét.

E három kísérleten szemlélhető a mérhetőségre való törekvés különböző három fokozata. A 3. kísérlet az inger fizikai erősségét használja fel és a súly-erő kapcsolatában állítja elő az inger-reakció viszonylatot. De a 2. kísérlet arra utal, hogy az inger erőssége kétféle módon is meghatározható. Így a 2/b. pont alapján az időegység alatti ingerszám növelése (az erőfejlesztés korrelatív kapcsolatait nem tekintve) a gyorsaság fejlesztésének alapja.

Azonkívül:

ha az inger hatását hosszú időn át folytonosan fenntartjuk, az erőállóképességet,

ha az időegység alatti ingerek számát több időegységben megismételjük, a gyorsasági állóképességet érzékeltetjük, azaz a fizikai alapképességek megfelelő kapcsolataiban mindig fellelhető az inger-reakció viszonylat.

Mindezek alapján belátható, hogy a sportteljesítmények és kapcsolataik is tükrözik az inger és a reakció viszonylatát. Ez indokolta az ingermennyiség elvének kiemelését.

## AZ INGERMENNYISÉG ELVE AZ ALAP

Nézzük meg az ingermennyiség elvének érvényesülését az erő fejlesztésének példáján.

Az erre irányuló vizsgálatok eredményeiből így szövegezték meg az ingermennyiség elvét: *különböző erősségű ingerek különböző erősségű reakciót váltanak ki az élő szervezetben.*

Vannak olyan gyenge ingerek, amelyek még nem váltanak ki reakciót, ezeket *küszöb alatti* ingereknek hívjuk.

Azt a legkisebb erősségű ingert, amely már kivált reakciót, *küszöbingernek* hívjuk és azt a szintet, amelyen a reakció már megjelenik, *ingerküszöbnek*.

Az inger erősségének további növelésével a visszahatás (a reakció) erőssége is nő, de — csak egy bizonyos határig. A küszöb és e határ között az ingergörbe és a reakciógörbe menetéből is leolvashatjuk a törvényt: *a küszöb és a határ közötti ingererősség egyenesen arányos reakciójának erősségével.*

Azt a legnagyobb erősségű ingert, amely a lehető legerősebb reakciót váltja ki, *határingernek* nevezzük, a maximális erősségű reakció szintjét *élettani határnak*.

A határingernél erősebb inger már nem növeli reakciójának erősségét: a határon túli erősségű ingerek a *védőgátlás* (pesszimum) állapotát váltják ki . A jelenséget már 1882-ben megfigyelte *Ch. Richet*, de magyarázatát csak *Pavlov, Szecsenov* és *Vegyenszkij* kutatásai adták meg.

## FÁRADTSÁG, KIMERÜLTSÉG

*Arsavszki* és *Kondrasova* a határon túli ingererősségekhez kapcsolódó reakciók változását kutatták és egymástól jól megkülönböztethető két állapotot határoztak meg:

1. A határinger erősségének kismérvű növelése a maximálisnál mind kisebb és kisebb erősségű reakciót vált ki, egy új határerősségű ingerig. Ez az a határ, melynél még jelentkezik reakció.

Azt a legnagyobb erősségű ingert, amely még vált ki reakciót, *fázishatárnak* nevezzük, a két határ közötti állapotot pedig *paradox-fázisnak*.

E fázis jellemzése az inger- és reakció-görbék menetéből is leolvasható: *a határok közötti ingererősség fordítottan arányos reakciójának erősségével.*

Kutatóik pontosabban is jellemezték. Bebizonyították, hogy ilyen fokú ingererősség hatása alatt a szervezet — a védőgátlás mögött — asszimilációra, regenerálódásra képes, mert izom-energetikai tartaléka növekszik (elektro-fiziológiailag pozitív jellegű). A kémiai elemzés a szervezet foszfor és tejsav tartalmának csökkenését mutatta, ami izom-energetikai potenciáljáról tanúskodik. Az állapotot *fáradtságnak* mondjuk.

2. A határokon, illetve a fázishatáron túli erősségű ingerek már nem váltanak ki reakciót. A szervezetet dezasszimilációs állapot jellemzi, amit elektro-fiziológiailag a negatív jelleg is kifejez. Az állapotot *gátlásos fázisnak* nevezzük és — a *kimerültség* állapotát tükrözi.

Hangsúlyozni kell, hogy a küszöb és a határok helye sok mindentől függ (az inger természetétől, a szervezet állapotától, az egyén edzettségi fokától stb.), tehát nem állandó. Változhat, változtatható.

## GYAKORLATI PÉLDÁK

*Matthews, Granit, Eldred, Merton* és mások súlyemelőkkel végzett elektrofiziológiai vizsgálatai kimutatták: *a súly valóban az izom ingere.* Természetesen vannak olyan kicsi súlyok, amelyek — a küszöb alatti ingereknek megfelelően — nem váltanak ki reakciót a súlyemelő szervezetéből.

Nehezen, de meg lehetne állapítani azt a súlyt, amely már küszöbingernek volna mondható és rakciója kimutatható (de ez a vizsgálatokat nem érinti).

Világos, hogy a súlynak a küszöb és határ közötti növelésével az ingererősséghez tartozó reakció-erősségnek is növekednie kell. De meddig? Viszonylag könnyen megállapítható az a súly, amit még ki tud emelni a súlyemelő. Ez lesz a határinger (mondjuk 100 kg), reakciója pedig a maximum. Ennek a fiziológiai határnak a megállapítása igen fontos a további fejlődés *szempontjából.* A határ, amint mondtuk — elmozdítható (mobilizálható).

E mobilizálás a célja tulajdonképpen minden edzésnek. Az előző példában tehát az, hogy a ma 100 kg-mal kifejezett fiziológiai határ holnap, vagy valamikor máskor a jövőben 100 kg fölé kerüljön. A szervezet asszimilációs alaptulajdonságát ki kell használni és az edzésen el kell jutni ahhoz az állapothoz, amelyben „kifárad". A fellépő fáradtság leküzdése nagy akaraterőt kíván, harcot az akarat és a fáradtság között, amelyben az akaratnak kell győznie.

A súly további növelése azt eredményezi, hogy a súlyemelő nem képes olyan magasra kiemelni (vagy csak kisebb súlyt képes kiemelni, esetleg kevesebbszer), tehát az inger erősségének növelésével a reakció csökkent, a paradox-fázis állapotába jutottunk.

*Pavlov, Vegyenszkij, Folbort, Uchtomszki* stb. vizsgálatai igazolták *Arsavszki* és *Kandrasova* megállapításait, egyben azt is, hogy a paradox-fázis állapotában az ideg-izomreflex apparátus helyreállítási folyamatai mennek végbe.

Megállapítható az a súly is, amelyet még megemel a súlyemelő, de ennél nagyobbat már nem; ez a *fázis-határinger*, szintje a fázishatár. Ennek megállapítása azért fontos, mert e határt túllépni nem szabad. E határon túli erősségű inger már nem vált ki reakciót, s amellett a szervezet kimerültségét okozhatja, túledzettséghez vezethet, sőt beteggé teheti a szervezetet.

## AZ EDZÉS ÉS AZ EDZÉSELMÉLET

A kísérletek igazolták, hogy ismételt ingerlés esetén a fiziológiai határ eltolható: az izomzatban állapotváltozás történik, a teljesítőképesség nő.

A kérdést azonban úgy is felvethetjük: *a kívánt erősségű reakciók kiváltásához milyen erősségű ingert kell alkalmazni?* — akkor az edzés alapvető kérdését, alapvető gondolatát emeltük ki.

Kívánt REAKCIÓ-hoz —előállítani s aktivizálni→ a megfelelő INGER-t

Mindazon rendszerbe foglalt törekvést, amely e kérdésre igyekszik megkeresni a választ, s azt elhelyezni, elrendezni, adagolni, mindenoldalúan bizonyítani, és igyekszik kísérletileg igazolni a legmegfelelőbb ingersort, *edzéselméletnek* nevezhetjük:

Igényelt REAKCIÓ-hoz —biztosítani indokoltan→ megszerkesztett INGERSOR-t

Az edzés, illetve az edzések sora olyan folyamatos, szívós harc az erő, a gyorsaság és ezeknek huzamosabb ideig történő kifejtése során fellépő fáradtság ellen, amelynek folyamán az ideg-, izom-reflex rendszer reakcióinak fiziológiai határai eltolódnak és ezáltal nő a szervezet teljesítőképessége.

Magától értetődő, hogy ezzel a sportedzés még nem teljesítette feladatát. A felsorolás e terjedelemben teljes nem is lehet. Itt a feladat az edzés alapvető kérdésének lehető legegyszerűbb elméleti kifejtése volt, kapcsolva a legegyszerűbb gyakorlati példához.

Visszatérve az erő fejlesztésére, annak módjaiban több nézet is kialakult. E lap hasábjain *Koltai* Jenő, a Testnevelési Főiskola docense, már beszámolt *Hettinger* és *Müller* nézeteiről, akik azt állítják, hogy a maximális erőkifejtés 45—50%-ával elég elvégezni az edzést, de beszélnek sztatikus és dinamikus formáról. Ezzel szemben *Mateev, Parvanov, Genova* és *Akrabov* kísérleteik során a legjobb hatást a 100 százalékos erőkifejtéssel érték el. A két nézet lényege, hogy *az ingereknek el kell érniök a fiziológiai határt* és itt többször kell előidézni a maximális reakciót. Ez elérhető pusztán a határingerrel; vagy annak egy részével is, ha növeljük az időegységbeni ingerszámot. Mindkét módon megteremthető a paradox-fázis aszszimilációs szükségessége.

★

Az elmondottak — úgy reméljük — hasznosak azoknak is, akik eddig nem hallottak ezekről az alapvető elméleti kérdésekről és csak a gyakorlat tapasztalati módszerére támaszkodtak. Hasznosak azért is, mert az edzők indokolni, tudatosan bírálni tudják az egyes gyakorlatokat, sőt számításokat is megkísérelhetnek.

# A sportpályák gyepesítése

*Írta: Bóra Gyula*

Magyarországon, ahol az évi csapadék kevés, rossz elosztású és a relatív páratartalom alacsony, jó füves pályák létesítése nehéz volt és nehéz is lesz. A füvesítés kertészeti feladat, azonban mérnöki munkától is függ. Elsősorban a pályaszintek megválasztása, a pályafelület kialakítása, a vízelvezetés és öntözés megoldása a fontos, mivel a füvesítés gazdaságossága ezektől függ.

Jelenleg a sportpályák gyepesítésének módozataival foglalkozunk. Azt azonban most is hangsúlyoznunk kell, hogy a vízgazdálkodás követelményeinek figyelmen kívül hagyása a pályaburkolatok pusztulásával jár.

A helyes kiinduló pont, *a sportpálya helyének célszerű megválasztása*, már önmagában befolyásolja a gyepesítést. Erdő, park, folyó- vagy állóvíz közelsége rendszerint előnyös.

Hazánkban füves pályán ez idő szerint elsősorban labdarúgást játszanak. Az atlétikai pályákkal együtt telepített labdarúgó-pálya a salakpályák területén kívül kereken egy hektár füvesített területet igényel. E füves pályák gyepe rendkívüli igénybevételnek van kitéve, ezért a gyep létesítése, majd karbantartása állandó súlyos gond.

A pályák gyepe legyen rugalmas, a tiprással szemben ellenálló, egyenletesen sűrű és gyommentes. A talaj legyen vízáteresztő, mert a csapadék így gyorsan leszivároghat. Végül a pálya felülete legyen egységes, ne legyen csúszós és mutasson állandóan szép zöld felületet.

Mindehhez megfelelő fűfajta kell, gyakori talajcsere, a talajvíz magasságának szabályozása és öntöző berendezés.

A talajvíz ne legyen magasabb 0,70 méternél, de ne legyen 1,0—1,20 méternél mélyebb sem, a növényzet vízszükségletét így biztosítja. A vízzel telített talaj ellenállása a felületi terheléssel csökken és könnyen elcsúsznak rajta. A gyökérzet pedig elrothad benne.

Gyepesítésre legalkalmasabb a középkötött talaj, a homokos agyag. Könnyű, homokos talajnál a meleg időjárás árt a növényzetnek. A nedvesség eltávoztával csökken az altalaj teherbírása s a felszín is könnyebben rongálódik: ezért kell sokat öntözni.

A pálya fenntartási költségei akkor csökkennek, ha öntözésre nincs szükség, ami — főleg vidéken — nehezen oldható meg. A szárazságot jól bíró fűfajták adnak jó sportgyepet.

### Magvetéses füves pálya

A gyepesítésnek két módja van: a *magvetés* és a *gyeptéglás* eljárás. Gyom- és gyepnövényektől mentes talajba vethetjük a fűmagvakat — a meglevő gyep feljavítása és átalakítása is fontos. Ha a talaj elég egyenletes, a gyep nem nagyon leromlott és a célnak megfelelő fűfajokból áll, akkor elég az egyszerű trágyázás és felülvetés. Ezt azonban előzze meg gondos gyomlálás.

Kizárólagos magvetés esetében a talajt fellazítással, párhuzamos műtrágyázással, vagy pedig talajcserével kell előkészíteni.

Istállótrágya a sportpályákon a trágyázás után még évekig is tetanuszfertőzést okozhat. Nem szabad a sportpályán legeltetni sem. Komposzttal trágyázzunk. A komposzt alapanyaga lignitpor, tőzeg, szalma, gyepszínföld, korhadó növényi hulladék stb. Ezt megfelelő műtrágya bekeverésével tegyük tápdúsabbá.

A *talajcserét* 10—20 cm mély réteg kitermelésével és helyébe humusz beágyazásával hajtjuk végre. A szántóföldről hozott humusz hátránya a sok gaz. Erdei talajnak csak a felső rétege megfelelő; abban a fű növekedéséhez szükséges aerob baktérium él.

Régi, leromlott gyepet célszerű 5—10 centiméteres szántással tökéletesen átfordítani. Utána tárcsázás, boronázás, majd nehéz fogasolás, végül hengerezés következik. Ezután, a későbbi kiszáradás csökkentésére, porhanyós felületi réteget készíthetünk boronával.

A műtrágyázásban a helyi viszonyokat tökéletesen ismerő szakember tanácsa szerint járjunk el. Ha ilyen nincs, a talaj szerkezetének, tápanyag stb. tartalmának megvizsgálása végett a Földművelésügyi Minisztérium talajlaboratóriumához kell fordulni. Ott megadják a kellő felvilágosítást.

A pétisó használatánál előnyösebb a nitrogéndúsítás, mert nem égeti ki a füvet. Az ehhez való asoto-baktériumot a Phylaxia szállítja. Egy labdarúgó-pályához 15—20 db negyedliteres asoto-baktérium szükséges. Ezt 20 C°-os vízzel higítva, árnyékos időben öntöző kannából kell a gyepre szórni. 24 óra múlva a pázsit zöld lesz. Az eljárás költségei kb. 250 forintot tesznek ki.

A *vetést* kora tavasszal, vagy nyár végén végezzük, hogy — ahol öntözés lehetetlen — a szükséges csapadékot biztosítsuk. Az elmunkálást fogassal, simítóval és nehéz hengerrel végezzük. A hengerezés gyakorlati mértéke: a sarkos cipő ne hagyjon nyomot a talajon. A talaj a hengerezés idején ne legyen szikkadt, hogy azt a henger túlságosan ne tömörítse.

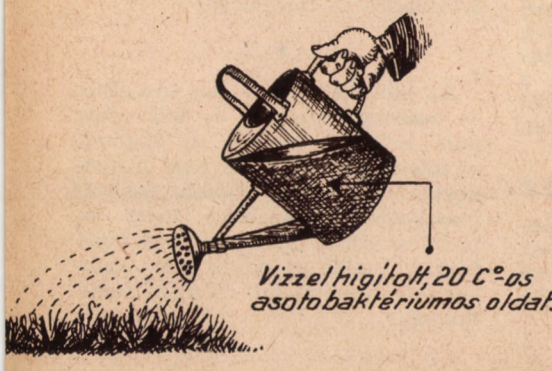
Ha a talaj rögös, akkor — egyebek mellett — többszöri tárcsázás ajánlatos. Hengerezett, vagy pedig gyűrűs hengerrel, illetve fogas boronával felborzolt felületre vessünk. Vetés után a magot gereblyével, magtakaró fogassal vagy csillagos hengerrel keverjük a talajba. Ezután könnyű, majd nehéz hengerezés következik.

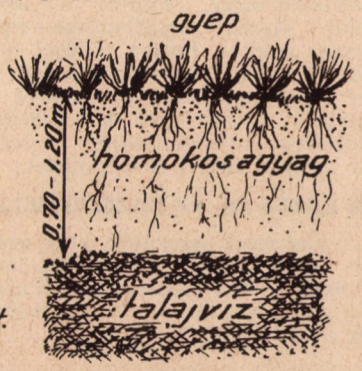
A bevetett területet, ha öntöző berendezés van, lehetőleg kelésig tartsuk állandóan nyirkosan. Öntözőmű nélküli pályákon kb. 10—12 mm eső után indul meg a kelés. Öntözetlen területen a kelés sokáig várathat magára. Ilyenkor a madarak távoltartásáról is gondoskodnunk kell.

A fiatal gyepet gondosan ápoljuk. Az első *kaszálást* akkor végezzük, amikor a gyep magassága elérte a 6—8 cm-t. Ekkor kézi erővel 2—4 cm-ig vágjuk vissza. A füvet hagyjuk feküdni, ahol levágtuk. Ott hamar elszárad, igen jól árnyékol és természetes trágyaanyag is. Kaszálás után mindig hengerezzünk és öntözzünk.

A gyepápoláshoz tartozik a gyomirtás. A gyomtalanítást végezhetjük gyomirtó szerrel. Ehhez azonban nagy szakismeret és gyakorlat kell. A tarackféléket a vetés előtti talajmunkáknál irtsuk ki.

A gyepet többször kaszáljuk, mégpedig gyakran használt pályáknál gyakrabban, általában játék előtt 2—3 nappal. Utána minden alkalommal hengerezzünk és évente kb. 3—4 ízben műtrágyázzunk. Általában savanyú talajnál pétisót mésszel adagolva, lúgos talajnál chileisalétromos vagy kénsavas ammóniát használnak.






Szuperfoszfát savanyú talajon nem jó. Egy sportpályára évente 4—8 q pétisót használhatunk.

Gyakori öntözésnél a talaj kilúgozódása miatt fokozzuk a trágyázást.

A magvetéssel készült gyepeket a vetés idejétől számított 5. hó előtt ne vegyük igénybe. a fű így erősödhet meg. Valójában pedig csak az 5. hó után kezdődik gyep oldalirányú összeszövődése.

### Gyeptéglás füves pálya

Előnye, hogy rövidebb idő alatt készül el, mint a magvetéssel. Hátránya azonban, hogy — mivel meglevő, természetes gyepeket használunk — számos olyan fűfajtát is tartalmaz, amely céljainknak nem egészen felel meg. A szállítás is költséges.

A gyeptéglázásnál legfontosabb a gyep helyes megválasztása. Legalkalmasabb a mezőségi gyep. Gyakorlatilag — vidéken — a sportpálya helyétől legfeljebb 1—2 km távolságra található gyep felel meg.

A gyeptéglát kiásás után a legrövidebb időn belül be kell dolgozni, különben kiszárad. A gyeptéglák 4—6 cm vastagok.

A talajelőkészítés egyszerű fellazítással, lazítással és trágyázással, vagy rossz minőségű talaj esetén — talajcserével történik.

A talajt jól el kell egyengetni és lehengerezni. A ráhelyezett gyeptéglákat le kell döngölni, majd öntözni és ismét hengerezni. Az összeillesztési helyekre célszerű a felülvetés. További kezelése ugyanaz, mint a magvetésnél. Itt az öntözés nem maradhat el. Az így készült pálya kb. 6 heti gondos ápolás után már használatba vehető.

### Sportgyepnek alkalmas fűfajták

Mivel nálunk a városi pályák mellett igen sok a falusi, tehát nem öntözhető sportpálya, az utóbbiak számára olyan gyepfajtát kell létrehozni, amely öntözés nélkül is jó sportgyepet ad, s lehetőleg honi eredetű, tehát olcsóbb.

Öntözetlen gyepek füveiül — a Kertészeti Kutató Intézet többéves vizsgálatai alapján — alkalmas fajták: a puha rozsnok, barázdált csenkesz, csillagpázsit, fenyérfű, éles mosófű. Ezek jól tarackosodó, részben szárazságtűrő és tiprástűrő képességeiknél fogva is sportgyepnek valók.

Öntözött gyepekbe alkalmas fűfajták: veres csenkesz, réti perje, taréjos cincor, fehér tippan, angol perje.

Magtermelő vállalataink a honi szükségletnek csak kis hányadát tudják fedezni és behozatalra szorulunk, rendszerint olyan fűmagot használnak, amilyen éppen van. Ajánlatos fűmagkeverékünk 20—40 gramm az alábbi összetételben: 20% angol perje, 40% réti perje, 20 % juhcsenkesz, 20% tarackos tippan. A szovjet szakirodalomban ajánlott fűfajták: réti csenkesz, réti buga, vörös zab, fehér lóhere stb.

# EZ meg AZ

### KI HOL SZERETNE ÉLNI?!...

Az olimpiai játékokon az ismeretség gyakran szerelemmel végződik. Így történt ez az osztrák Egon Zimmermann és az amerikai Pitou esetében. A fiatalok már az első találkozások után, még a játékok megkezdése előtt össze akartak házasodni. Amikor a mama erről tudomást szerzett, azonnal Squaw Valley-be utazott és rávette lányát, hogy az esküvőt a versenyek utánra halasszák. Így is történt, most csak az a nehézség, hogy Pitou Európában szeretne lakni, a fiatalember meg Amerikában...

**A temetők csendjét** és a temetési szertartásokat zavarták az egyik spanyol városban a szomszéd pályán folyó labdarúgó-mérkőzések. — Írja a francia Libération. — A plébános kérte, hogy a temetések idejére tiltsák be szombaton és vasárnap a labdarúgó-mérkőzéseket. A hatóságok foglalkoztak a kéréssel, s megállapították, hogy a labdarúgó-mérkőzések zaja valóban zavarja a temetési szertartásokat. Úgy döntöttek tehát, hogy a mérkőzések idején — tilos a temetés.

**Lányok előnyben.** A párizsi Equipe azt írja, hogy egy ráérő statisztikus utánanézett, hogy sportemberek (bajnokok) házasságából milyen utódok születnek. Nos, szerinte 77%-ban — lányok születnek.

★

**Gyufagyűjtők, figyelem! Spanyolországban újabban a népszerű labdarúgók képével ellátott gyufaskatulyákat készítenek. A legértékesebb a Di Stefano címkés gyufa. Két Kubalát adnak egy Di Stefanoért.**

*GARBO ÉS JOHANSSON. Az egyik svéd újságíró Greta Garbo az egykor legnépszerűbb filmszínésznő diadalaihoz hasonlította Johansson ökölvívó sikerét. Amikor a nagy Garbo erről tudomást szerzett, nagyon megsértődött és a következőket mondotta: „Az egyetlenegy, amiben Ingemarhoz hasonlítok — az a cipőnk mérete . . .” (Ismeretes, hogy a nagy divának igen nagy lába van — 40-es.)*

**Vélemény a szovjet labdarúgásról.** A szovjet labdarúgó edzők testülete a közelmúltban tartotta évi nagygyűlését. Ezen Sztarosztin elnök vázolta a szovjet labdarúgás helyzetét. Szerinte jelentős sikerek mellett megmutatkoztak bizonyos árnyoldalak is. Nem találja megfelelőnek és elegendőnek a játékosok fegyelmezettségét. Technika tekintetében nagy a haladás, már elérték a nyugateurópai színvonalat, bár a délamerikait még nem. Taktikában is nagy a fejlődés. Igen változatosak a szovjet csapatok taktikái. Legnépszerűbb az 1+3+3+4 rendszerű rugalmas játék (hátravont középcsatár), sok csapat alkalmazza az 1+4+2+4 változatot, s megtalálható a két előretolt összekötőre épített rendszer is. Az elnök nagy reményt fűz az edzők rendszeresített vitadélutánjaihoz, mert új ötleteket, s a hibák őszinte feltárását, tapasztalatok kicserélését csak az ilyen baráti összejövetelektől várhatja. (A Szovjetszkij Szport nyomán.)

### SZÁZNEGYVENNÉGY ÖNGÓL

Egy angol labdarúgó-statisztikus kiszámította, hogy az utolsó labdarúgó idényben — a különböző bajnoki és kupa mérkőzéseken összesen 144 gólt lőttek a labdarúgók — saját kapujukba. Az öngólrekorder Danny Malloy (Cardiff) és Mac Tayvish (Manchester City) 3—3 góllal.

**A magyar csapat felvonul a téli olimpia megnyitó ünnepségén**




**2,17 m — véletlenül. Ez év februárjában a bostoni fedettpálya bajnoki versenyen a két néger magasugró — Dumas és Thomas — nagy küzdelmet folytatott. Dumas 209 cm-ig vitte, Thomas a 215-öt is átugrotta. Ez az eredmény fedettpálya-csúcseredmény volt, így nem kísérletezett tovább. Amikor utánamérték a magasságot, kiderült, hogy az nem 215, hanem 217 cm.**

**Kedvest a kedvesnek...** Cannes városa, illetve a városi stadion igazgatósága tapintatos meglepetéssel szolgált a Cannes — Red Star Paris kupa-mérkőzés előtt a közönségnek. A kapun belépő minden nézőt egy szál virággal ajándékozott meg. Egy tonna virágot osztottak ki. Hogy milyen virágot? — Mimózát!...

# HOZZÁSZÓLÁS
## a formaidőzítés kérdéséhez

### II.

E cikk első felében a forma forgalmi meghatározásával, az értékelés módjaival és annak megbízhatóságával foglalkoztunk.

Tisztázása után foghatunk a gyakorlati vizsgálódáshoz. A vélemények igen eltérők, a közös nevező kialakítása nehéz. Nemcsak a vélemények eltérők, hanem az adottságok is igen különbözőek. A tapasztalatgyűjtés olyan formáját választottam, hogy felkerestem személyesen három versenyzőt és egy edzőt. A probléma rövid vázolása után megkérdeztem véleményüket.

Némely esetben azonnali választ kaptam. Látható volt, hogy az illető már sokat foglalkozott az ügygyel s szabatos elgondolásai vannak. Volt viszont körülményesebb eset is.

De nézzük csak az érdekeltek véleményét.

#### AKI SZERINT A FORMA NEM VÁLTOZIK

1. *Kárpáti Rudolf* kard egyéniben kétszeres világbajnok, olimpiai győztes véleménye a formaingadozásról és annak időzítéséről. Szerinte rendes felkészülés mellett, ha pszichikai tényezők — amelyek rajta kívülállók nem befolyásolják a formáját, pillanatnyi idegállapotát, — maga a forma nem változik, a felkészülés arányában egyenletesen jó. Nem ismer a forma ingadozásában természetes szakaszokat, amelyek egyenletes felkészülés és változatlan lelki-idegi állapot mellett annak természetes ingadozását mutatnák. Szerinte fizikai értelemben véve az egészségi állapot és edzettség foka határozza meg a formát. Rendkívüli esetek, például sérülések, kedvezőtlenül befolyásolják. Túledzéskor letörés előállhat fizikai okokból.

A pszichikai okok alapos formaváltozást okozhatnak. Ezek vívásnál a koncentrációra hatnak. Ilyenkor fellép egy fizikai és pszichikai csömör. Ezt Kárpáti Rudolf dekoncentráltságnak nevezi. Véleménye szerint pszichikai tényezők befolyásolják a fizikai állapotot, míg ez fordítva nem lehetséges. Úgy vette észre, hogy valamely mértékben az alvás befolyásolja a pszichikai állapotot. Túlságosan kevés alvás fáradtságot, a túl sok pedig lassú „kapcsolást", nehézkes bemelegedést okoz.

Összegezve Kárpáti Rudolf véleményét: a gondos felkészülés mellett, ha rajta kívülálló pszichikai befolyásoló tényezők nincsenek, a forma egyenletes, kedvezőtlen alakulásától tartani nem kell, ennélfogva a versenyre való felkészülés formaidőzítés szempontjából semmiféle különös követelményt nem szab.

Kárpáti Rudolf véleménye eléggé meglepett.

Alig találkoztam még élversenyzővel, aki ne észlelte volna magán a forma természetes változását. Addig ugyanis úgyszólván mindenki eljut, hogy konstatálja a forma változását, keresi az okát, szakaszokat fedez vagy vél felfedezni, foglalkoztatja a kérdés, időz a megoldásán — néha sikerrel, néha anélkül. Sémát alkotni, általános következtetést levonni nagyon nehéz. Itt áll előttünk egy olimpiai és többszörös világbajnok esete: állítja, hogy formája jó felkészülés mellett nem ingadozik! A többitől élesen elütő eset, valószínűleg egészen egyéni jelenség.

#### AKI SZERINT A FORMA VÁLTOZIK, DE NEM PERIÓDIKUSAN

2. *Körmöczi Zsuzsa* sokszoros teniszbajnoknőnk, nemzetközi viszonylatban is kiváló játékos véleménye: a formának edzéssel összefüggő változásai vannak! Változik a forma az edzés mennyiségével és minőségével. Jelenleg például alapozást végez. Erőt és kitartóképességet fejlesztő, teljes igénybevételű gyakorlatokat hajt végre. Ennek következtében mindig fáradtnak, letörtnek érzi magát és természetesen teniszformája gyenge.

Ilyen fizikai tényezőkkel összefüggő formaváltozása van még más is. Véleménye szerint a lelki tényezőknek nagyobb az alakító hatása, mint a fizikainak. Ezeknek nem kell nagy eseményeknek lenniük, elegendő a mindennapi élet, a hivatal, a sportvilág néhány híre, hogy formáját kedvező vagy kedvezőtlen irányba befolyásolja. Ilyenkor a figyelem nagymértékben csökken, a koncentrálás rendkívül nehéz. A pszichikai tényezők még fizikai hatást is kiváltanak —, mint például merevséget, lassú indulást stb. Véleménye szerint nehezen dönthető el előre, hogy kedvezőtlen lelki hatásra formaromlás következik-e be. Gyakori ugyanis nála, hogy egy rossz pszichikai hatás következtében a pillanatnyi formája maximumra ugrik fel, habár sokszor a labdát is alig tudja eltalálni.

A formának külső fizikai és lelki tényezőktől független szakaszos változásáról nem tud, ilyent nem figyelt meg.

Ellenben szabálytalan formaváltozásokat, letöréseket észlelt. Nem tudja pontosan, hogy szükséges esetben miképpen korrigálja ezeket. Megérzését követi. Általában 5—10 napig tartanak az ilyen letöréses időszakok.

A letörés kezdetekor, annak észlelésekor teszi meg az ösztönös ellenintézkedéseket. Ez kétféle. Vagy nagyon erősen rádolgozik, vagy pedig aktív pihenést iktat be. Ilyenkor fut és célgimnasztikát végez. Lelkileg megpróbálja a rossz formát feledni, mivel ez túlságosan sokat foglalkoztatja. Általában ez nehéz, s egy ideig kényszerképzet formájában meg is marad.

Körmöczi Zsuzsa esete tipikus.

Lelkiismeretes munkával biztosítja a forma fizikai feltételeit, de tehetetlen a lelki behatásokkal szemben. Ezek bizony formaváltozást idéznek elő. Hatásukat dermedten tudja várni, formája nagymértékben e hatások játéka. Nála tehát a pszichikai tényezők alakító hatása erősebb.

#### AKI SZERINT A FORMA PERIÓDIKUSAN VÁLTOZIK, KORRIGÁLNI NEM TUDJUK

3. *Németh Imre* kalapácsvető olimpiai bajnok, háromszoros világrekorder, a modern kalapácsvetés hazai megalapítója a maga idejében kimagaslóan jó kalapácsvető volt, jó néhány méterrel jobb, mint ellenfelei.

Versenyei során ez a tudásbeli különbség egy különleges biztonságérzetet adott neki. Mint versenyző nem volt mindig a legjobb, hiszen a londoni olimpián 56,08 m-rel nyert, holott nem sokkal előtte 59,02 m-es eredménnyel javította meg a világcsúcsot, s eredményei állandóan 58 méter felett voltak. A helsinki olimpián formája alatt dobott, a Kanakival való 1950-es moszkvai találkozásakor szintén versenyizgalom miatt maradt alul a számára gyenge 56 m-es teljesítménnyel.

Németh Imre véleménye szerint a forma biztosítéka az alapozó munka mennyisége és minősége. A kondicionális körülmények — erő, gyorsaság, kitartó képesség, ruganyosság, nehezen beálló fáradság — határozzák meg az elvégezhető munka mennyiségét, egyben a formát is. Ha az alapozó időszakban ezek a körülmények jók, azaz az általános felkészítés megfelelő, mód van arra, hogy egy idényen át maximális formát biztosítson.

Pszichikai körülmények is befolyásolják a formát, azonban ezek irányítása nehéz.

Németh Imre sokéves versenyzői megfigyelésén alapuló véleménye szerint a forma ingadozása hullámzó. Megfigyelte, hogy formamaximumtól egy újabb forma-maxi-

mumig általában 27—30 nap telik el. Ha a maximumot 100 százaléknak vessük a felezési időpontban, tehát a maximumtól számított 2 hét múlva a teljesítmény körülbelül 80 százalékos, míg a minimum az első maximum és a felezési 80 százalékos teljesítmény közé esik.

A forma ilyen hetenkénti ingadozásán belül is hullámszerű ingadozás van. Véleménye szerint a formahullám időritmusát megváltoztatni nem lehet. Erre többféle kísérletet tett s közöttük leggyakrabban a pihenővel foglalkozott —, sikertelenül. Az emlékezetes helsinki olimpián például a verseny előtt 5 nappal érte el formája maximumát. Ekkor edzésben 60 m felett tudott dobni. Várható volt tehát a verseny időpontjára eső hullámvölgy. Ez be is következett és körülbelül 3 méterrel dobott formája alatt. Tudta, hogy ez bekövetkezik, mégis képtelen volt ellene védekezni. Megfigyelte: formája minden esetben pulzusszámával függ össze. Mégpedig fordított arányban. Ha pulzusa 82 körül volt, akkor hiába erőlködött, nem ment semmi.

Megfigyelte még, hogy ha hosszan tartó pszichikai gátlótényező kedvezőtlen irányban befolyásolta a formáját, ez nem a hullámok időrendi eltolódásában nyilvánult meg, hanem abban, hogy a négyhetes hullámátlag lejjebb szállt, mindamellett, hogy a hullám karakterisztikája a szokott maradt. Próbált összefüggést keresni a táplálkozás és a forma között, de különösebb eredményre nem jutott. Annyit vett észre, hogy vasárnapi erősebb, bőségesebb táplálkozás után a forma kicsit rosszabb volt, mert lustának érezte magát.

Formaidőzítési szempontból miképpen lehet nagy versenyre előkészülni?

— Miután a forma hulláma egy tavaszi csúcsszintről indul — válaszolta, kiszámítható, hogy az adott verseny pillanatában a forma milyen hullámponton van vagy lesz. Miután a már kialakult hullámot ritmusában befolyásolni lehetetlen, az az egyetlen mód, hogy a kiindulás tavaszi időpontját szabjuk meg a későbbi versenykívánalmak szerint. Tehát a kondícionáló alapozó munka következtében előálló tavaszi csúcsformát a munka mennyiségének és minőségének adagolásával olyan időpontra kell rögzíteni, hogy az ettől számított négyhetes időpontokon fellépő csúcspont a kívánt verseny időpontjával egybeessék.

Németh Imre véleménye jellemző egész versenyzői egyéniségére.

Ő, aki a modern kalapácsvetés technikáját kialakította, apróságokra figyelő, minden részlettel foglalkozó versenyző és edző típus volt. Gondosan számontartotta az időjárás, táplálkozás, lelki tényező, verseny-jelleg és egyéb körülmények okozta hatásokat. Ha sokféle próbálkozás következtében tévútra is tévedt, végül is eredményt kapott. Hasonló a formaidőzítése is. Megállapította tehát, hogy a forma állandósult fizikai tényezők mellett pszichikai behatásoktól függ. Megfigyelte a hullámszerű ingadozást, megfigyelte fiziológiás összefüggését, de a hullám ritmusát megváltoztató törekvésében, legalábbis közeli időpontot véve tekintetbe, nem jutott célhoz. Közbevető megoldása, amellyel a tavaszi indulószint időbeli rögzítésével kívánta egy bizonyos versenyre való forma maximumát biztosítani, — meglehetősen kétes. Ugyanis nagy időpontok között a természetes ritmust megváltoztató pszichikai és fiziológiai hatások az egész számítást megváltoztathatják.

### ...LEHET KORRIGÁLNI

4. *Abád József dr.*, a röplabda válogatott edzője, a következő véleménnyel van a formáról és annak időzítéséről.

Csapatsportnál a forma megállapítása és értékelése nehéz. Egyének formáiból adódik a csapat formája. Előfordul azonban, hogy egy játékos rossz formában van, de a jó formában levő csapat felhozza. Ugyanez fordítva is fennáll, azaz egy rossz formában levő játékos a többi játékos formáját lerontja.

Vigyáznunk kell, hogy a formát ne mindig a teljesítményből állapítsuk meg. Van olyan eset, amikor a játékos jó formában van, de ezt a formáját nem tudja hozni, állandó verseny-teljesítményt nem nyújt.

A forma támaszkodik alkati adottságokra. Jó alkati adottságokkal rendelkezők formája kevésbé ingadozó. Ezek a játékosok általában tréning-eredményeiket versenyeken is produkálják. Ez a versenyzőtípus. Megmutatkozik ez a felkészülés, az edzés és a verseny teljesítményeiben.

A nem versenyző impulzív, ideges alkat, edzésen és edzésenként változó teljesítményt nyújt, tehát formája szaporán váltakozik. Ez jellemző egész felkészültségére.

Sorozatmérkőzéseknél, amikor például 10 napon át 10 mérkőzést kell lejátszani, a versenyzőtípus 7 mérkőzésen jó, 3 mérkőzésen közepes. Az impulzív típus két mérkőzésen kimagaslóan jó, 5 mérkőzésen mélyen forma alatt marad, 2 mérkőzésen pedig átlagos. Az edzőnek ez sokszor érthetetlen, pedig egyszerű alkati sajátosság. Feltétlenül idegállapoti tényezők játszanak közre. A nagy verseny napján a mérkőzés előtt néhány perccel a bemelegítő pályán még jó, a versenypályán azonban már megbénul.

A természetes formaingadozások, vagyis azok, amelyek kellő és állandó fizikai felkészültség mellett pszichikai gátló tényezők távollétében is fennállnak — Abád dr. szerint — 12—13 hetenként változnak. Ilyen időközökként alakul ki a csúcsforma. Ezután fáradsági szakasz jön. A játékos kedvetlen, enervált, feltűnően lassan indul, a technikai elemekben pontatlan.

Korrigálása a következő: a letörés első jeleikor több munka, erősebb megterhelés — egészen a fáradtság hatásáig. A megterhelés legyen másirányú, szórakoztató, figyelemelterelő. Az edzés anyagában úszás, monoton futás vágtákkal s medicin-labda gyakorlatok szerepelnek. Ezek befejeztével kell újra felfejleszteni a technikai elemeket. Ha a rossz forma nagy verseny kezdetére esnék, akkor ezt az időpontot a következő módszerrel korrigálja. A megelőző formaromlás előtt két héttel kezdi el az erős munkát és megterheltetést. Ezután két hét átmeneti időszak következik, könnyítő, kiegészítő sportágakkal, s csak utána jön a szakmai felfejlesztés. A verseny előtt körülbelül két héttel pihenő szakasz. Ilyen esetben a versenysorozat vége felé, vagy az után következik a letörés.

Abád dr. szisztémája szerint tehát a letörési pontokat kell egymástól eltávolítani, nem pedig az egész hullámvonalat eltolni valamilyen irányba.

Egy mondat Abád dr. véleményéből: „Vigyáznunk kell, hogy a formát ne mindig a teljesítményből állapítsuk meg. Van olyan eset, amikor a játékos jó formában van, de nem tudja hozni állandó verseny-teljesítményt nem nyújt".

A játékos tehát jó formában van, mégsem tud teljesítményt nyújtani és a formáját nem teljesítményéből kell megítélni. Milyen fontos is tehát a forma fogalmi meghatározása. Hiszen Abád dr. szavaiból azt lehet kivenni, hogy a forma a sportoló fizikai állapota, s azt nem mindig a teljesítményből kell értékelni.

De mi rontja le a teljesítményt, ha a forma jó? A pszihikai hatótényezők. Viszont ezek eltűntével esetleg néhány perc múlva a sportoló formája újra jó. Vita és gondos vizsgálódás tárgya annak eldöntése, hogy a rövid ideig és változékonyan ható pszihikai tényezők oly alkotó elemei-e a formának, mint a formaállapotokat hosszasabban biztosító ugyanilyen jellegű lelki tényezők.

A négy vélemény után mi a következtetés?

1. A jó forma biztosításának előfeltétele a rendszeres edzés. Ebben mind a négyen megegyeztek.

2. A forma ingadozását inkább pszichikai tényezők okozzák. Ebben is egy véleményen voltak.

3. A forma a kedvező fizikai és pszichikai feltételek mellett is ingadozik. Kárpáti Rudolfot kivéve a többiek ebben megegyeztek.

4. Ez az ingadozás szakaszos. Németh Imre és Abád dr. véleménye.

5. A periódus megváltoztatása lehetséges. Abád dr. véleménye.

**Petike Lajos**
*a TTKI tudományos munkatársa*

# A BEMELEGÍTÉS

*Írta dr. Ligeti Imre főorvos, az OTSI munkatársa*

A sportban a bemelegítés fontosságát és nélkülözhetetlenségét ma már általánosan elismerik. Amíg régen csak egy-egy sportág néhány versenyzője használta fel — talán ösztönösen, vagy saját személyes tapasztalata alapján — sportteljesítménye fokozására, addig ma már a sportorvosok tudományos magyarázatát tudják adni a bemelegítés céljának, tartalmának és idejének is.

*A bemelegítés elnevezés* csak részben fedi a bemelegítés fogalmát és lényegét, mert az igaz, hogy a bemelegítő gyakorlatok a testet magasabb hőfokra hevítik, de a melegítés egymagában nem elegendő a sporteredmények fokozására. Ha ugyanis az izmot csak melegítették, ettől semmiféle kedvező hatást nem láttak. A melegségen kívül szükség van a testgyakorlatok által kiváltott egyéb szervezeti folyamatokra, amelyek azután maguk után vonják a jobb hatásfokot, a jobb eredményeket.

A könnyebb megértés végett a mechanikából vehetünk példát. *A gépjármű motorja* hidegen nem, vagy nehezen indul, hamar leáll, szükség van néhány percre, amíg az üzemanyag megmozgatja a hengerben a dugattyúkat, az olaj megmozgatódik, „megtörik", a víz melegedni kezd, átjárja a csöveket, csatornákat. Csak ezután lesz a gépjármű indulásra kész, mozgásképes. Az emberi szervezetben is hasonló folyamatok játszódnak le. Bemelegítés hatására a testben nyugalomban is meglevő *folyamatok felfokozódnak; az izmokba* több vér kerül és kering, a fokozott izom-működésre az általános *vérkeringés is meggyorsul,* a szív fokozottabban dolgozik, fokozott légzőmozgások indulnak meg; *a tüdő munkája,* mely különben szoros kapcsolatban van a szívével, *megnő,* a hasi zsigerek és belső elválasztású szervek nagyobb munkát végeznek, azaz: az „átmozgatott" szervezetben a szövetek, sejtek, az egész *anyagcseréje mobilizálódik.* De nemcsak az izmok, szív, tüdő, anyagcsere-szervek lépnek munkába és készülnek elő, hanem az *idegrendszer* is. A központi idegrendszer irányítja és harmonikusan koordinálja, összerendezi az előbbi tevékenységeket, ami alatt az értendő, hogy a begyakorlás hatására a megfelelő beidegzés, a szükséges reflex-pályák kialakítása, „bejáratása", a megfelelő mértékben, pontossággal és időben történjék. Minél pontosabb, tökéletesebb ez az idegrendszeri tevékenység, annál eredményesebb és célszerűbb a mozgás és kivitelezése is. A bemelegítő gyakorlatok ezt az idegrendszeri bejáratást tapossák és dolgozzák ki. Így akaratlagosan és automatikusan, reflexesen csak azok az idegpályák jutnak működésbe, amelyek a sportmunka elvégzéséhez éppen szükségesek.

Mindezen meginduló és fokozódó élettani folyamatok — elsősorban a fokozott véráramoltatás — hatására *a test hőmérséklete emelkedik.* Éppen a végtagokban — amelyekben nyugalomban a hőmérséklet alacsonyabb (30—32 C°), mint a test belsejében (37 C°) — a bemelegítő gyakorlatok folyományaképpen annyira emelkedik a hőmérséklet, hogy megközelíti a test belsejét. Tehát a felmelegedés, amely a fokozott élettani folyamatoknak következménye vagy tünete, hozzásegíti a szervezetet a nagyobb teljesítmény végzéséhez. Ennyiben érthető, hogy ezen előkészítő begyakorlást *bemelegítés* névvel (a németben Aufwärmen) illetik, noha az egésznek nemcsak ez a lényege.

A fentiek tudományos magyarázatát adják annak, hogy a szervezet a felfokozott élettani folyamatok útján *előkészül* a sportteljesítmény sikeres elvégzésére. Enélkül a szervezet nem tud megbirkózni a hirtelen eléje tornyosuló akadályokkal. Viszont minél jobban elő van készítve, minél jobb a bemelegítés, annál könnyebben küzdi le az akadályokat és annál jobbak lesznek az eredmények. *A bemelegítés célja tehát a szervezetnek jó előkészületbeli állapotba hozása,* olyanba, amelynek birtokában fokozott teljesítményre képes. Ez tehát a bemelegítés *sportbeli, szakmai értéke,* amit különben az edzők, versenyzők régóta tapasztaltak. Azt is tapasztalták, hogy a kellő bemelegítés sokszor a verseny feladására késztető kínos érzésnek, *a holtpontnak felléptét meg tudja akadályozni.* Van a bemelegítésnek még egy haszna, amit ugyancsak tapasztalatok igazolnak: *a sérülések megelőzése.* Régi megfigyelés, hogy bemelegítés nélkül végzett testgyakorlatok sérüléshez, nemegyszer súlyos izom-, ínszakadáshoz, rándulához vezetnek.

*Milyen gyakorlatokból álljon a bemelegítés?* 1. *Általános* gimnasztikai gyakorlatokból és 2. olyan mozgásmozzanatokból, mozgássorozatelemekből, amelyek éppen az illető által üzött sportágban gyakoriak, szokásosak. Ezt nevezik a bemelegítés *különleges (speciális) részének.* Ugyanis mondhatjuk, hogy a bemelegítés a verseny, a sportág tömény kivonata legyen. Az atlétának tehát vágta, futó, ugró vagy dobó mozgáselemekből kell összeállítani a bemelegítést. Tornásznak talaj- és szergimnasztikai gyakorlat, labdajátékosnak rövid atlétikus és labdával végzett gyakorlat az „adekvát" bemelegítés. Úszónak a nedves bemelegítés, tehát a vízben végzett mozgás a helyesebb és így tovább.

A sportolónak *a bemelegítést edzés és versenyzés előtt* egyaránt el kell végeznie.

Melyek a helyes bemelegítés további *követelményei?* A bemelegítés gyakorlataiban *a fokozatosság* elvének kell érvényesülnie. A legkisebb megterhelést jelentő mozgássorozatból kell indulni a mind szélesebb és komplexebb mozgások felé. Ezeket lehet azután sokféleképpen változtatni. A bemelegítés végén is érvényesülnie kell a fokozatosságnak, csak negatív értelemben, azaz a megterhelésnek csökkenő erősségűnek kell lennie, ezt nevezhetjük a bemelegítés levezető részének; ennek rövid idejűnek kell lennie, hogy a bemelegítés fő részének hatása még érvényesüljön. Atlétikában pl. így képzelhető el a fokozatos bemelegítés: fej, nyak, törzs, végtagok szabadgyakorlata helyben vagy lassú mozgásban (e gimnasztika célja az izmok működésbe hozásának megindítása), majd könnyed, gyors futás, szökdelés, rajtolás, vágta, ugrás következnék (ez pezsdíti a vérkeringést, légzést, anyagcserét, idegrendszert), végül rövid idejű lazító-gyakorlatok fejezik be és vezetik le a bemelegítést. Labdarúgónál ugyanez a bemelegítés menete, csak lerövidítve, hogy játékos lebdagyakorlatok is még beiktathatók legyenek, mint adekvát vagy specifikus gyakorlatok.

*A bemelegítés elegendő idejű legyen.* Sportfajtabeli és egyéni különbségek vannak e tekintetben, általában azonban 10—25 percig tartson a bemelegítés. Egyéni bemelegítés azt jelenti, hogy kötött, merev, tömeges izomzatú sportolóknak hosszabb ideig és erőteljesebben kell bemelegíteniök, mint laza, gracilis izomzatúaknak. Tapasztalt edző és versenyző tudja és érzi, hogy erős felmelegedésig, „izzadásig" kell a bemelegítő gyakorlatokat végezniök.

Az is fontos *követelmény,* hogy a bemelegítés vége *rövid idővel,* átlagban 5—10 perccel *előzze meg* a verseny megkezdését, a rajtot, vagy az edzés főrészét. Ez az idő elegendő arra, hogy a versenyző — ahogy szokták mondani — kifújja magát. (Tudományos alapja az, hogy ezen idő alatt az oxigén-adósság „törlesztődik".) Viszont ennél tovább várakozni nem helyes, mert akkor a készenléti állapot mint a bemelegítés hatása már csökkenni kezd. Három szovjet kutató — Kresztovnyikov, Korjakina és Jermolajev — azt észlelték, hogy a bemelegítés teljes hatása csak 4—5 percig tart.

Végül *a gyúrás és a bemelegítés viszonyát* kell röviden érintenünk. Tulajdonképpen a gyúrás is bemelegítés, de csak mozgatás, azaz passzív mozgás; hiányzik az idegrendszer bejáratása, nem akaratlagos mozgás. A légzést, a vérkeringést sem sarkallja úgy, mint a bemelegítés. Tehát nem pótolja a bemelegítést!

# ISKOLAI TESTNEVELÉS

## A játékdélutánokról

*Írta: Nyíri János*

A Művelődésügyi Minisztérium 1959. október 3-án kiadott utasítása részletesen szabályozza az egyes iskolatípusok játékdélutánokra fordítható heti óraszámait.

A játékdélutánok foglalkozási anyaga épüljön elsősorban a tantervekben előírt játékokra. A foglalkozásoknak biztosítsunk olyan tartalmat, hogy azok valamennyi, eddig rendszeresen nem sportoló tanulót vonzzák, szórakoztassák. Egyik legfontosabb feladat az aktív sportolók számának a növelése. Ehhez járul hozzá a játékdélutánokkal az iskola is.

Akad olyan iskola, ahol nem értették meg a játékdélutánok célját, nem is töltik ki megfelelő tartalommal. A tömegek foglalkoztatására szükséges tornaterem — különösen a téli időszakban — sincs minden iskolában.

Nem vehet részt a foglalkozásokon minden jelentkező, mert egy bizonyos létszámon felül (például két röp-, vagy kézilabdacsapat) érkező tanulóval nincs mit kezdeni s ezért hazaküldik. Gyakori, hogy a játékdélutánokat a sportkör szakosztályi foglalkozásaira használják. Különösen általános iskolákban tapasztalható, hogy a VII—VIII. osztályosok részvételével a következő versenyre készülnek fel a játékdélutánokon. A foglalkozások gyakran edzésjellegűek. E foglalkozásokon jó szándékkal, de erőltetve pótolják a tanulók mulasztásból származó technikai fogyatékosságokat. Ezek a tanárnak és tanulónak egyaránt unalmasak.

Ide sorolhatnánk még a rossz szervezést, a kötelező óraszámba, illetve túlórába való beszámítás körüli bürokráciát stb., amelyek túlnyomórészt az új feladat kezdeti velejárói. Bizonyára rövidesen megszűnnek. Alapvetően hibásak a foglalkozások tartalmára, módszerére vonatkozó nézetek.

Tanáraink általában úgy vélik, hogy játékdélutánokon elsősorban az úgynevezett iskolai játékokat s esetleg még a sportjátékokat szabad folytatni. E felfogás kialakításához kétségtelenül hozzájárul maga az új foglalkozási forma elnevezése s bizonyos mértékben az utasítás. A rendszeres sportolás iránt közömbös tanulók zöme alkalomadtán elsősorban a játékokban, főleg a sportjátékokban vesz részt szívesen, — különösen ha a játékszabályokat leegyszerűsítjük. Azonban az iskolai játékok egyrésze, különösen a középiskolai, önállóan, az óra egyéb részeiből elvonatkoztatva még politikailag sem nyújt annyit, amennyire ilyen alkalomkor feltétlenül szükség lenne. A sportjátékok „élvezésének" pedig nélkülözhetetlen előfeltétele a minimális technikai tudás. Ez, sajnos, éppen a rendszeresen nem sportoló tanulóknál hiányzik.

Figyelembe kell venni a serdülő korral velejáró érzékenységet is. A gyengébb tanulókban önkéntelenül kialakul sportolás alkalmával a kisebbségi érzés. Ügyeljünk, hogy az ilyeneket ne hozzuk olyan helyzetbe, ahol állandóan érezniök kell alsóbbrendű szerepüket. A pszichikai gátlásokat a játékok feloldják.

Amikor a játékdélutánok foglalkozási tervének összeállításakor feltétlen gondoljunk a torna, az atlétika és egyéb testgyakorlati ágakra. Ki kell használnunk a sok élményt, szórakozást nyújtó téli időszakot is. Alkalmas időben a korcsolya, ródli, sí és hólabdázás — megfelelő ellenőrzéssel — igen szórakoztató és egészséges foglalkozás. Azonban az egészségügyi és pedagógiai követelményeket fokozottabban kell megtartani.

A játékdélutánok tartalmát tehát a lehető legsokrétűbbé kell tennünk. Gazdag teendőt nyújtson a testnevelő tanár, de ne legyen merev. A tanulók egyéni vagy csoportos kezdeményezéseit — ha nem járnak fegyelmi vagy sportszempontból káros következményekkel — a program terhére is meg kell engednünk. Hadd foglalkozzék a tanuló azzal és annyit, amennyi jól esik. A jó pedagógus így is kézben tarthatja az önkéntes sportolókat.

Nagy fontosságot kell tulajdonítani a módszereknek is. A játékdélutánokon való részvétel önkéntes. Már ez is más érzelmi motívumokat ébreszt a tanulókban, mint a kötelező testnevelési óra. Számoljunk azzal, hogy nagyobb érzékenységgel találkozunk. A szórakoztató, de egyúttal egészségfejlesztő hatás biztosítása, az érdeklődés felkeltésének a nehézkessége, de ugyanakkor szükségszerű állandósítása, a technikai és taktikai fogyatékosságok és számtalan pszichikai tényező — egytől egyig fokozottabb pedagógiai hozzáértést igényel.

Befejezésül javasolunk néhány szervezési megoldást. Az iskolaigazgatók figyelmét szeretnénk felhívni, hogy sok tanuló részvétele esetén felügyelőként más szakos nevelőket is beoszthatnak. Az osztálytanítók és osztályfőnökök igen kitűnő alkalmakat találnak a játékdélutánokon tanítványaik teljes megismerésére. Nemcsak indokolt, de szükséges az ifjúsági szervezet bekapcsolása. A program összeállításában és lebonyolításában adjunk kézzelfogható feladatokat az iskolai úttörő-, illetve KISZ-szerveknek.

Nagyobb iskolákban akad több szülő, aki szívesen bekapcsolódik akár a felügyelet, akár egyes sportágak gyakorlati irányításába. Ebben segíthet a szülői munkaközösség is.

Ha a legnagyobb igyekezet mellett sem tarthatjuk meg egyes időszakokban — akár létesítmény hiánya, akár az időjárás miatt — a rendszeres játékdélutánokat, akkor hivatalosan szüneteltessük. Ezt az új sportolást a tanulók előtt ne tegyük népszerűtlenné.

**Győr-Sopron megyében** nagyarányú diáksportpálya építkezések folynak. Legnagyobb méretű a soproni Diák Sporttelep építkezése, amelynek munkálatai még most is tartanak. A soproni József Attila leánygimnázium udvarán kézilabdapálya, a győri Bercsényi iskolában kosárlabda, röplabda, kézilabda és kisméretű pálya készül. A létesítmények építését a diákok társadalmi munkában végzik, a megyei Diáksporttanács és a megyei tanács anyagi támogatásával.

*

**Március 7-én** újabb általános iskolai munkaközösségi vezetőtanfolyamot rendezett a KPTI a TF-en. A kéthetes tanfolyamon 30 vidéki nevelő vett részt. Ebben a tanévben még két tanfolyam megrendezésére kerül sor.

*

**A Művelődésügyi Minisztérium** úszótanfolyamokat rendezett azoknak a testnevelő tanároknak, akik a kötelező úszásoktatásba bekapcsolódnak. A budapesti négy tanfolyamon kívül, tanfolyamot rendeztek még Debrecenben, Szegeden, Pécsett, Székesfehérvárott, Győrött és Miskolcon. A háromnapos tanfolyamokon 301 nevelő vett részt, akik 23 városban, községben 22 ezer tanulót tanítanak majd meg úszni — évenként.

### *Tizenöt év!*

A felszabadulás előtt a „tanoncok" testneveléséről nem is beszélhettünk. Ma az ipari, kereskedelmi tanulók testneveléséről és sportjáról államunk messzemenően gondoskodik. Az itt tanító testnevelők száma: 171 fő, a tornatermek száma: 66.

# Az iskolai testnevelés és sport helyzete

Az MTST 1960. március 3-án tartott teljes ülésén foglalkozott az iskolai testnevelés és sport helyzetével is.

Az elmúlt időszakról az alábbiakat állapította meg:

„Az iskolai testnevelés fejlesztésében mérsékelt, de biztató eredményeket értünk el. Sikerült rést ütni az iskolai testnevelés iránti kedvezőtlen szemléleten, bár e területen fordulat még nem történt. Megszilárdult a tantervi fegyelem, néhány iskolatípusban új tantervet vezettek be. Kibővült a szakfelügyeleti hálózat, megindultak a testnevelő tanárképző tanfolyamok, megoldottuk az úszásoktatás kiszélesítését. Az iskolai testnevelés tárgyi-dologi feltételeinek biztosítására mintegy 6 millió forintot költöttünk, közel 60 új tornaterem épült."

Az 1960. év feladatait a tanács az alábbiakban határozta meg:

*a)* ez évben is tovább kell folytatni az iskolai testnevelés iránti szemlélet formálását, a társadalom, a pedagógusok, a szülők és a tanulók körében.

Ki kell dolgozni a testnevelés 5 éves fejlesztési programját és megfelelő lépéseket kell tenni, hogy az iskolai oktatás továbbfejlesztését szolgáló tervekben az iskolai testnevelés megkapja jelentőségének megfelelő helyét és támogatását.

Gondoskodni kell arról, hogy az elkészült terv végrehajtásának előkészületei is megtörténjenek. Figyelemmel kell lenni a politechnikai oktatás bevezetésével előállott új helyzetre. 1960-ban az iskolai testnevelés fellendítése szempontjából a 12 osztályos iskolák, a felsőfokú tanítóképző intézetek és koedukált tanítás testnevelésének helyzetét, megvizsgálását és megjavítását kell feladatul kitűzni.

Ki kell adni az általános iskolák felsőtagozatának tanterveihez szükséges utasítást és kézikönyvet.

Fel kell dolgozni az iparitanuló- és középiskolák kísérleti tanterveiről beérkezett véleményeket és ezeket hasznosítani kell a végleges tantervek kidolgozásánál.

Tovább kell szélesíteni a már megkezdett tanártovábbképzést.

A játékdélutánok megszervezésének és színvonalának emelése érdekében további módszertani útmutatókat kell kidolgozni.

Figyelemmel elsősorban a falusi általános iskolák szükségleteire és az általános iskolai sport fejlesztésére, meg kell kezdeni a szemléltető eszközök gyártását. Biztosítani kell a tornatermek további sportszerekkel történő ellátását, megfelelő méretű építését, valamint lépéseket kell tenni az iskolák melletti beépítetlen területek játszóterekké való kiépítésének biztosítása érdekében.

Valamennyi iskolatípusban tovább kell erősíteni az iskolai testnevelés segítését és ellenőrzését.

*b)* Tovább kell erősíteni az elmúlt évben fellendülésnek indult iskolai sportot, 1960-ban ki kell dolgozni az általános iskolai tanulók sportjának megszervezésére vonatkozó terveket és szeptembertől kezdve folyamatosan meg kell kezdeni annak végrehajtását.

Gondoskodni kell arról, hogy az iskolák tanulói elsősorban az iskolák háziversenyein vegyenek részt mind nagyobb számban. *Az általános, iparitanuló, középiskolai és főiskolai sportkörök 1960. évi legfontosabb feladata az olimpiai jelvényszerző versenyeken való tömeges részvétel biztosítása.*

További segítséget kell adni ahhoz, hogy az iskolai sportélet szervezésében, irányításában a Kommunista Ifjúsági Szövetség szervezetei nagyobb hatáskörrel rendelkezzenek és tevékenységükkel hozzájáruljanak általános célkitűzéseik megvalósításához.

A tanács határozatai között szerepel még, hogy az iskolai versenyeket és bajnokságokat a tömegek testnevelési és sportalkalmainak további kiszélesítésének szolgálatába kell állítani, és hogy a sportszövetségek az iskolai versenyek lebonyolításához nyújtsanak segítséget.

---

## *Felhívás valamennyi általános és középiskola igazgatójához, az 1960. évi olimpiai játékok tiszteletére rendezett jelvényszerző sportversenyeken való részvételre*

A nemzetközi sportélet hagyományosan legnagyobb eseményére, az olimpiai játékokra készülnek a világ sportolói. Ez év nyarán Rómában adnak egymásnak találkozót a világ legjobb sportemberei, hogy nemes versenyben összemérjék tudásukat.

A KISZ K. B. kezdeményezésére a Magyar Testnevelési és Sport Tanács, a Szakszervezetek Országos Tanácsa, a Magyar Honvédelmi Sportszövetség, és a Kommunista Ifjúsági Szövetség elhatározta, hogy az olimpiai játékok alkalmából országos méretű jelvényszerző sportversenyeket rendez.

Felkérem, hogy a jelvényszerző versenyeken biztosítsák a tanuló ifjúság széleskörű részvételét. A versenyekre való felkészülésre a játékdélutánokat kell felhasználni. A jelvényszerző versenyen való részvétel miatt iskolai órát elhagyni nem szabad. A versenyben való részvétel nem eredményezheti a tanulók további terhelését.

A jelvényszerző versenyekkel kapcsolatos részletes tájékoztatást a helyi Testnevelési és Sport Tanács ad.

Dr. **Bencédy József,**

Művelődésügyi Min. főosztályvezető

---

## TORNÁCSKA

*Az Egyik:* — ... a következő gyakorlathoz emeljétek fel a karotokat oldalsó középtartásba és álljatok lábujjra, úgy, hogy a karotok egyvonalba legyen a vállatok magasságával, egy centiméterrel sem lejjebb, vagy feljebb, hanem pontosan egyenlő magasságban, de arra is vigyázzatok, hogy a testsúly a lábujjakra helyeződjék, a sarok jó magasan legyen felemelve, igen, még magasabbra ..., mit csinálsz ott hátul, Kovács, miért nem emeled fel rendesen a karod, sohasem azt csinálod, amit kellene, rendetlen, igen, emeljük csak fel oldalt a karunkat úgy, ahogyan már elmagyaráztam, és még arra is ügyeljetek, hogy a fejtartás, a fejtartás az szép legyen, jó legyen, na emeljétek a fejeteket is fel, hát Te hogy tartod a fejedet, nézzétek csak Ökrösit, hogy lógatja a fejét, ne forgolódjatok, figyeljen mindenki rám, szóval úgy tartsátok fejeteket, karotokat, ahogyan kell, miért nem figyeltek ott Szabó, Klepák, Szurok, Bodrogi, meg a többiek, csak zavarjátok az embert, így persze sohasem tanuljátok meg, hogy úgy kell a karokat oldalt felemelni, hogy azok a két vállcsúcsot összekötő elképzelt vízszintes egyenessel egyvonalba essenek, miközben ez a test függőleges tengelyével derékszöget zár be, igen, tartsátok tehát így a karotokat, mit csináltok már megint ott, tessék, már csengetnek, vége az órának, a jövő órán kezdhetem elölről az egészet ...

(És kezdi elölről.)

*A Másik:* — ... itt egy labda, ki az udvarra!

# Az általános iskolai sportkörök vezetéséről

*Írta Bagoly Lászlóné szakfelügyelő*

Az utóbbi időben az általános iskolai sport sokat fejlődött. Egyes iskolákban mégis kevés a foglalkoztatott tanuló, a sportköri foglalkozásokat pedig nem módszeresen tartják. Munkájuk megjavításához szeretnénk hozzájárulni az alábbiakban:

*A foglalkozások formái*

Kezdetben legcélszerűbb az együttes szakosztályi foglalkozás. A tagok bemelegítése, előkészítése a későbbiekhez, a közösségi erő kifejlesztése, az együttes összekovácsolása. Ezalól ne adjunk felmentést még azoknak az egyesületekben sportolóknak sem, akik az iskolai sportkörökből szívesen elmaradoznak.

A bevezető és előkészítő rész után kerülhet sor a *csapatfoglalkozások* szervezésére. A tanulókat itt képességük és készségük szerint osztjuk csapatokba.

Ezek a sportkörök egyetlen szakosztállyal: az általános szakosztállyal működnek. Az iskolai versenyeket azonban több sportágban rendezzük meg, s ez a szakosodott foglalkoztatást már eleve feltételezi. A sportköri foglalkozásokra mindössze heti 2 óra van, 2 óra pedig játékdélutánra jut, s ebben az arányban szűk keretben kell a felkészítést és a versenyeket is lebonyolítani.

Az általános szakosztályban a felkészítés tehát lényegileg sportági felkészítés. Még ma is az az egyoldalú sportszemlélet uralkodik, amely csak az eredményt tekinti célnak — a foglalkozásokon csak azok a tanulók vesznek részt, akik a „versenycsapatot" képviselik, számuk korántsem felel meg a tömegesítés kívánalmainak. Ösz-szel a nevelő ugyanis a kézilabdázásban vagy a labdarúgásban az iskola színeit képviselőkkel foglalkozik. Utána már kezdődik a tornaversenyekre készülés — szintén ugyancsak hordják majd az iskola színeit. Tavasszal aztán újabb réteg, az atléták kapcsolódnak be a foglalkozásba.

Mi hát a megoldás?

Ha a sportkör minden tagja az év folyamán minden foglalkozáson részt vesz. A megjelenteket a nevelő csapatokba osztaná be. A csapatok az idénytől függően *azonos* sportágban gyakorolnának. Például: a küszöbön álló tornaversenyek időszakában a tanulókat képességük és készségük szerint állandó csapatokba osztanánk. Az „A" csapatba kerülnének azok a legjobb mozgásúak, akik közül a tornacsapat tagjai kikerülnek. A „B"—„C" stb. csapatokba pedig a többiek. Amíg az „A" csapat a versenygyakorlatot gyakorolja, a többi esetleg könnyebb követelményekkel és egyszerűbb szereken (gerenda helyett pl. felfordított padon, ugrószekrény helyett zsámolyon stb.) szintén tornagyakorlatokat végez.

Ugyanígy járhatunk el például a kézilabdázás, vagy az atlétika időszakában. Így lényegében eleget teszünk az általános szakosztály feladatainak, és a sokoldalú foglalkoztatás elvének is.

E megoldásnak nehézségei is vannak. Több csapat egy időben foglalkoztatása csak alkalmas *csapatvezetők* esetén valósítható meg. A tanárt leköti az „A" csapat, a többi magára marad. Általános iskolában nehezebb — de nem megoldhatatlan diák-csapatvezetők kiválasztása, illetve kiképzése.

Ahol csak lehet, vonjuk be az iskola végzett sportkedvelő növendékeit, a tanári testület alkalmas tagjait, szülőket, sportolókat. Ez sokhelyütt sikerült.

Több csapat foglalkoztatásához megfelelő terület is kell. A szabadban, akár iskolaudvarokon, akár sportpályákon elegendő a hely is.

Minél nagyobb számban vonjuk be hát a tanulókat az egész éven át tartó sportfoglalkoztatásba. A szűk időt is használjuk ki a legjobb módszerekkel.

Ehhez szerettem volna ezt a néhány szempontot a testnevelők figyelmébe ajánlani.

# „A jó játék hasonló a jó munkához..."

*„... A gyermeknek szenvedélye a játék és ezt ki kell elégítenünk. Nemcsak időt kell adni a játékra, hanem egész életét át kell itatni játékkal!...*
*(Makarenko)*

*— Most jó napjaink vannak — mondja egy kisleány.*
*— Miért? — kérdeztem.*
*— Mert kedd- csütörtökön testnevelési óránk van, szerdán pedig játékóra. De aztán jövő hétig semmi!*
*— Nem elég ez egy hétre?*
*— A hét hat napból áll — feleli tömören.*

*Ha egymás mellé állítjuk a játékalkalmakat és hatalmas „szenvedélyüket", igaza van. A játékórán szabadon, tetszés szerint hódolhatnak vágyaiknak.*

*De kezdjük az elején. Nálam az jön a játékórára, aki akar. Helyesebben talán így mondhatnám: aki tud. Mert a magánórák (nyelvi-zenei) sokszor ütköznek a mi időpontunkkal. Így is akad olyan kisleány, aki legalább minden második héten eljön.*

*Igen, jöjjenek csak, minél többen. Szeretem, ha sokan vannak. Akkor van élet a néma falak között. Elég nagy a tornaterem, elférünk benne... Rendszerint előre megbeszéljük, hogy legközelebb mi lesz a program, bár ötletszerű változás is előfordul néha.*

*Van, amikor játszunk. Labdajátékokat, amit ők tudnak, s ehhez hozzátéve, amit tőlem tanulhatnak. Előfordul, hogy csak a régieket ismételjük. Ahogy eszükbe jut. S milyen boldog, aki segíthet az irányításban.*

*— Most talajtornát csináljunk — kérik, s maguktól hozzák a tornaszőnyeget. Ha tőlük függne, órákig mozognának — tornáznának.*

*Máskor a szerek kerülnek elő. „Tanuljunk olyat, amit az osztály még nem tud!" — Kérésükben benne van az ügyességre-erősödésre törekvés természetes vágya.*

*Rendeztünk már talajtorna háziversenyt is. S szinte el sem akarták hinni, hogy ezek a kislányok-kisfiúk ugyanazok, mint akik előtte, nagy hanggal, hancúroztak. Teljesen komolyan, összeszedetten dolgoztak. S a pontozókkal együtt legszívesebben mindegyiknek maximális 10 pontot adtam volna. Különösen a gyenge képességűeknek, akiknek hatalmas gátlást kellett magukban leküzdeniök, hogy egyéni munkára kiálljanak.*

*Tervezünk tavaszra összevont játékórát, kirándulást. Akkor minden, séta, játék, jó levegő együtt lesz.*

*Távol- és magasugrás is gyakori a műsorban — kötetlen formában. Addig megyünk följebb, amíg kedvükből telik. Néha úgy kell rábeszélni őket, hagyják már abba.*

*Van olyan gyermek is, akit én hívok meg játékórára, ha valamilyen gyakorlata ügyetlenebb-nehézkesebb. Míg szabadfoglalkozás van, addig külön gyakorolunk. Később a többiek is szívesen segítenek: természetükben benne rejlik ez a készség.*

*A gyermekkorban a játék a norma, írja Makarenko.*

*A gyermeknek mindig játszania kell, még akkor is, ha komoly dolgot csinál... Mindegy, milyen a játék, csak a gyermekek felszabadultan és örömmel vegyenek részt benne.*

*„A jó játék hasonló a jó munkához, a rossz játék a rossz munkához."*

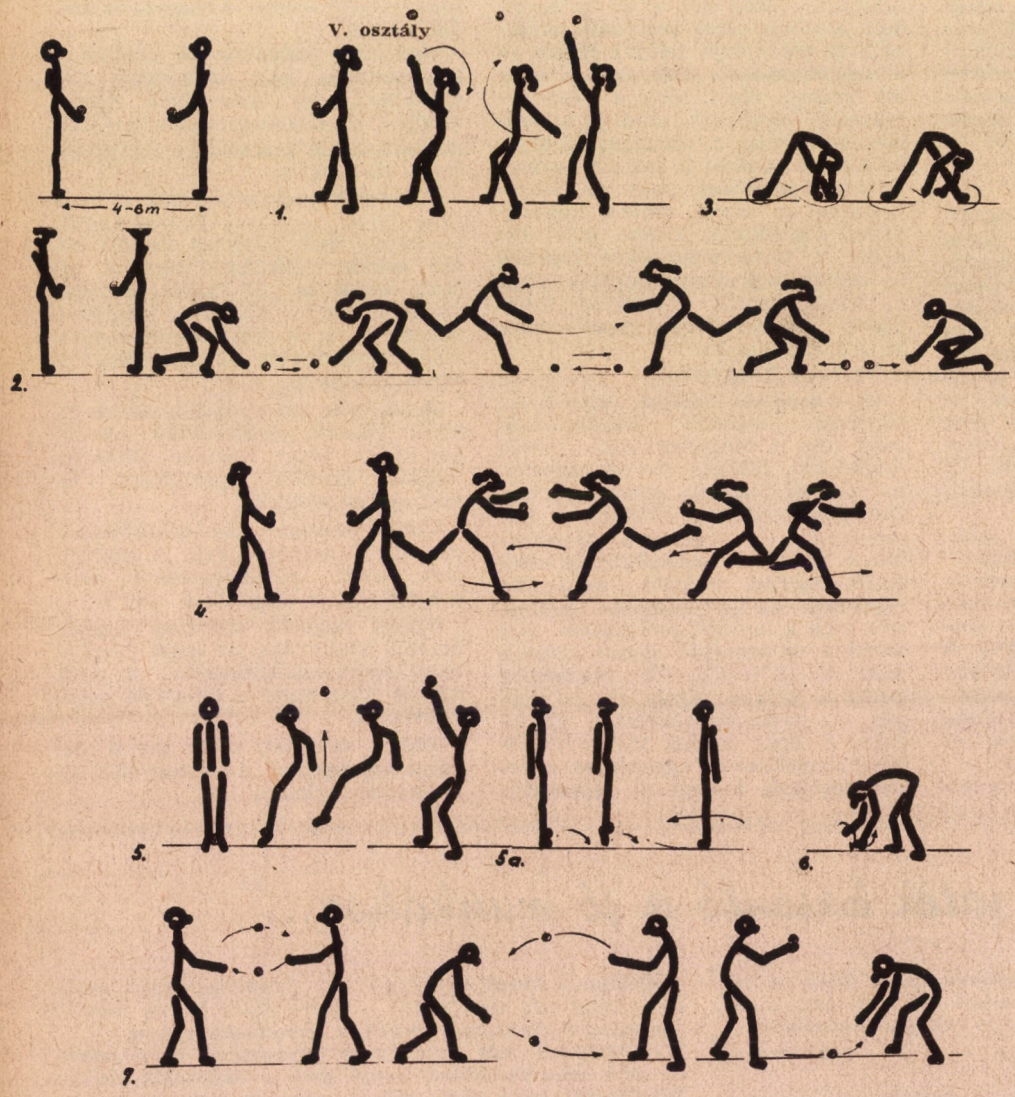
*S a mi célunk: a jövő emberei a jó munkához szokjanak.*

**Vargáné, Péczeli Stefánia**

# Képes módszertan

## Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (IX.)

*Összeállította:*
*Lévay Pálné*
*és Szijj Zoltán*




**54. óra április ...-én 13/3 — 3 óra.**

**Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből készített határozott formájú kislabdagyakorlatok, — tekintettel a kislabdahajítás előkészítésére.**

Az osztály létszámának megfelelően, vagy annak csak felénél egy-egy labda.

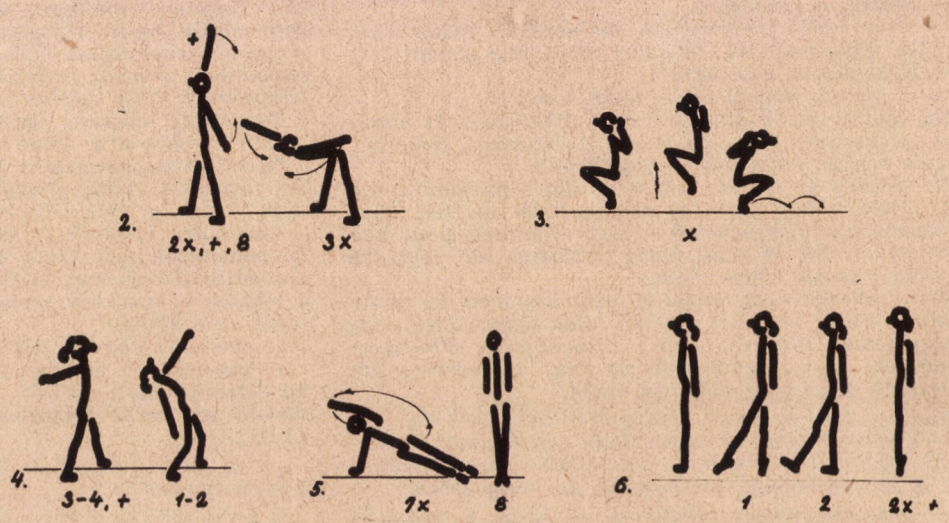
Felállás kétsoros vonalban egymással szemben 4—6 m-re. A sorok előtt húzzunk vonalat.

**1. Kargyakorlat:**

Kis terpeszállásban dobás két kézzel felfelé, dobás közben karkörzés hátrafelé és fogás két kézzel. Minél magasabbra dobja a tanuló a labdát, annál több karkörzést végezhet. U. ez: a labdát egymásnak dobva.

**2. Ügyességi gyakorlat:**

Futással helycsere és labdagurítás egymásnak, az adottságoknak megfelelően egy vagy két labdával.




**3. Hát- oldalgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet kis terpeszállás, labda mélytartásban: törzshajlítás előre és gurítás a láb körül nyolcas alakzatban, térdhajlítás nélkül.

**4. Oldal- és ügyességi gyakorlat:**

Futással helycsere, a találkozáskor a labdák kicserélése, vagy átadása. Versengés: melyik sor végzi el a feladatot hamarább?

**5. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: állásban a labda a boka között: felugrás és lábbal dobás felfelé-, fogás.

5. a) Kiindulóhelyzet u. a. szökdeléssel a társ megkerülése, helyreérve a labda átdobása. Ki nem ejti ki lába közül a labdát?

**6. Hasgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet négykézlábállás, labda a földön: labdagurítás a mell alatt egyik kézből a másikba. Ügyesebb tanuló dobással is kísérletezhet.

**7. Ügyességi gyakorlat:**

Dobás és fogás két labdával. Egyik sor mindig felül, a másik alul dobja át a labdát a másiknak.

Egy labda esetén különböző feladatot végezzenek a tanulók: pl. tapsolás, egész fordulat stb.

**VII. osztály**

**49. óra. április ...-én 13/3 — 1 óra.**

**Játékos, valamint ismert gyakorlatelemekből készített szabadgyakorlatok — tekintettel a futás és a félkezes felsődobás előkészítésére.**

Felállás négysoros nyitott vonalban.

**1. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet, párokban kézfogás. Sípszóra futás párokban — egymás kikerülésével, újabb jelre megállás és

sorakozás négysoros nyitott vonalban.
U. e., de futás négyesével.

**2. Kar-hátgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet terpeszállás, jobb kar magas, bal kar mélytartásban:
1—2 ütem: karhúzás hátra kétszer;
3—4 ütem: kartartás-csere, mint 1—2 ütem, ellenkezőleg;
5. ütem: törzsdöntés, kartartáscsere;
6. ütem: mint 5. ütem;
7. ütem: mint 6. ütem;
8. kiindulóhelyzet.

**3. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet guggolás, tarkóratartás: szökdelés helyben, majd előre és hátra 20—25 mp-ig.

**4. Has-oldalgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet terpeszállás, oldalsó középtartás:
1—2 ütem: törzshajlítás hátra balkézzel jobb alszárérintéssel;
3—4 ütem: kiindulóhelyzet;
5—6 ütem: mint 1—2 ütem, ellenkezőleg;
7—8 ütem: kiindulóhelyzet.

**5. Oldal-kargyakorlat:**

Kiindulóhelyzet bal oldalsó fekvőtámasz, jobb kar magastartásban:
1—7. ütem: jobb kézzel karkörzés a test mellett előre kétszer 8. ütem: alapállás.
Néhány másodperc pihenő után ellenkezőleg.

**6. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: alapállás:
1. ütem: bal lépőállás, vagyis szökdelés a helyben maradt lábon és bal lábujjérintés elől;
2. ütem: sarokérintés elől bal lábbal, szökdelés a helyben maradt lábon;
3—4 ütem: páros lábon szökdelés alapállásban kétszer.
5—8 ütem: 1—4 ütem ellenkezőleg. (Lábujj—sarok—hopp—hopp).

(Az óravázlatokat lásd a Sport és Tudomány 1958. márciusi számában.)

# A művelődésügyi miniszter 14.061/1959. sz. utasítása a testnevelési szakfelügyelet átszervezéséről

Az iskolai testnevelés és sport eredményesebb irányítása, ellenőrzése és segítése érdekében a jelenlegi irányító apparátust az alábbiak szerint kell átszervezni:

I.

1. Az átszervezés következtében meg kell szüntetni:

a) a megyei testnevelési előadói állásokat és

b) a járási segédszakfelügyelői megbizatásokat.

2. Bács-Kiskun, Borsod, Csongrád, Hajdú és Veszprém megyében a testnevelési előadói létszámot az igazgatási ágazatból a kulturális ágazatba kell átcsoportosítani. A fenti megyék művelődésügyi osztálya a létszám átcsoportosításra a pénzügyi osztály útján tegyen előterjesztést a Pénzügyminisztériumhoz, hivatkozással az 52/588/1959. I. d. sz. átiratra.

II.

Az átszervezés eredményeképpen az iskolai testnevelés és sport irányítását, ellenőrzését végző apparátus:

**1. megyékben**

a) egy **félfüggetlenített testnevelési vezető szakfelügyelő,** havi 400 Ft tiszteletdíjjal, **feladata:** Az iskolai testneveléssel és sporttal kapcsolatos igazgatási feladatok ellátása, az általános és középiskolai testnevelési szakfelügyelet megyei irányítása, összefogása az általános és középiskolai testnevelési tanárok továbbképzésének megszervezése, az általános és középiskolai sportkörök megyei (m. j. városi) irányítása, a megyei Diák Sporttanács vezetésének ellátása, a félfüggetlenítéssel kapcsolatos iskolai testnevelési munka ellátása (heti 10 órában történő tanítás),

b) egy megyei középiskolai félfüggetlenített szakfelügyelő, havi 400 Ft tiszteletdíjjal: a megye területén levő valamennyi középiskola (technikum) — m. j. városokban levők is — valamint 15—20 általános iskola testnevelési szakfelügyeletének ellátása.

c) ..... fő általános iskolai félfüggetlenített szakfelügyelő.

**Feladatuk** az általános iskolai testnevelés szakfelügyeletének ellátása.

**Működési területüket** arányosan, lehetőleg úgy kell kialakítani, hogy egy-egy felügyelőre — a csak alsó tagozatú iskolákat figyelmen kívül hagyva — 50—60 iskola jusson.

**2. megyei jogú városokban:**

egy félfüggetlenített szakfelügyelő havi 350 Ft tiszteletdíjjal az alábbi **feladatkörrel:** a város területén levő általános és középiskolai testnevelési és sporttal kapcsolatos igazgatási feladatok ellátása, a város területén levő valamennyi általános iskola szakfelügyelete, a félfüggetlenítéssel kapcsolatos iskolai testnevelési munka ellátása (heti 10 órában történő tanítás).

(A megyei jogú városok középiskoláinak szakfelügyeletét a megyei középiskolai szakfelügyelők kötelesek ellátni.)

III.

A vezető szakfelügyelői beosztásra (lehetőleg) a felügyeleti szabályzatban meghatározott követelményeknek megfelelő tanárt kell kinevezni.

A szakfelügyelők munkakörüket a felügyeleti szabályzatban meghatározott elvek szerint kötelesek ellátni.

Azokban a megyékben, amelyekben a járási segédszakfelügyelői munkaköröket már eddig is félfüggetlenített szakfelügyeletté szervezték át, a szakfelügyelet teljes átszervezését a fenti elvek szerint hajtsák végre.

A jelenlegi testnevelési előadók szakfelügyelői munkakörben beoszthatók.

IV.

Az iskolai testnevelés és sport irányító apparátusának átszervezése létszámigénnyel nem járhat.

Az átszervezéssel járó többletkiadást a megyék (m. j. városok) az évi előirányzatból kötelesek fedezni.

A szakfelügyeleti hálózat átszervezését 1960. szeptember 1-i hatállyal kell végrehajtani. Ezzel egyidejűleg a 3—7/5/1956. III. sz. M. M. utasítás 1. pontjában foglaltakat hatályon kívül helyezem.

**Ilku Pál** s. k.
miniszterhelyettes

## HIREK

**Középiskolás sportérmészek.** Az ország első középiskolás sportérmészeti szakcsoportja a **budapesti Petőfi gimnázium sportkörének keretében** működik. A fiatal sportérmészek legutóbbi összejövetelén **Garam Jenő dr.** a középiskolás sportérmek történetéről tartott igen színvonalas előadást, amelyet élénk vita követett. Az iskola igazgatósága és a TTT három témakörből **pályázatot** is írt ki a fiatalok számára, amely iránt máris nagy az érdeklődés.

**„Magyar Pedagógiai Irodalom."** Az Országos Pedagógiai Könyvtár negyedévenként tájékoztatót ad ki a folyóiratokban megjelenő pedagógiai cikkekről. Legutóbbi számában lapozgatva, örömmel állapítottuk meg, hogy a nevelés és az oktatás területén megjelent cikkek és tanulmányok között igen szép számban akadnak olyanok, amelyek a testneveléssel és a sporttal foglalkoznak. Ezekre az írásokra felhívja a szemle a figyelmet. Most már testnevelőinken a sor, hogy minél többen olvassák el a munkájuk jobbátételét célzó írásokat.

## 15 év!

Budapest XIV. kerületében öt új, szabványméretű tornateremmel gyarapodott a kerület tornatermi állománya — az utóbbi években.

Testnevelő tanárok száma 1944-ben 610 fő volt, jelenleg 2520 fő. A létszám tehát több mint *négyszeresére* emelkedett a felszabadulás után.

A tiszakanyári általános iskolában a szabadtéri nyújtón gyakorolnak a tanulók, a sportköri órán (Szabolcs-Szatmár megye, kisvárdai járás)

Szörényi Józsa felv.



# Testnevelő tanáraink gyógytestnevelési feladatai (III.)

*Írta: Gárdos Magda, TF docens*



1. ábra



2. ábra



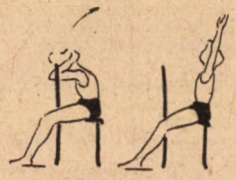
3. ábra



4. ábra



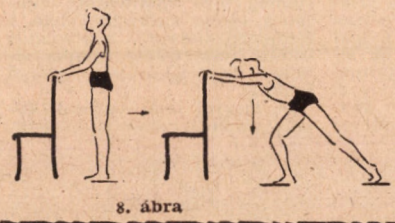
5. ábra



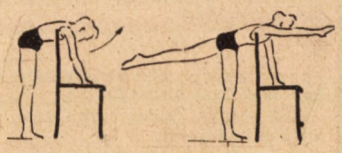
6. ábra



7. ábra



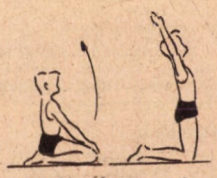
8. ábra



9. ábra



10. ábra



11. ábra



12. ábra

**15 év**

Az iskolai testnevelés és sport fejlődésének néhány emlékeztető eseménye az utóbbi időkben: az adott időszakban a legkorszerűbb tantervek és módszertani segédletek kiadása — óvodától az egyetemig; országos szintű továbbképzési tanfolyamok; az igazgatási és felügyeleti hálózat felállítása és állandó bővítése; a gyógytestnevelési hálózat nagymérvű kiépítése; a sportpályák igénybevételének biztosítása; a kötelező úszásoktatás bevezetése; a diáksportnak a KISZ-szervezeteken belüli fejlődése; a sportiskolai hálózat létrehozása és folyamatos bővítése stb. stb.

## VITÁZZUNK!...

*Testnevelői vonatkozásban nemcsak a télnek, hanem a nyárnak is megvan a maga „nadrág"-problémája. Bár erről még nem írtak, de hallottunk róla. A változatosság kedvéért most a férfiakról van szó. Azt kifogásolta ugyanis az egyik igazgató, hogy miért jár a testnevelő a gyakorló-helyeken kívül is rövid nadrágban, vagyis sortban. E kérdésen ne vitázzunk, itt nincs vitának helye, csak a józlésnek. Véleményünk szerint a testnevelőknek érezniök kell, hogy más az, ha a távolugró gödör mellett állnak kisnadrágban, vagy ha konferencián vesznek részt, vagy ha tízpercben végigmennek a zsibongó folyosón. A fürdőruha viselete is helyénvaló ott, ahol ennek valóban helye van: az uszodákban. Mégsem jár senki sem ebben az utcán. Így vagyunk valahogy a rövidnadrág viseletével is. — Mindent a maga helyén és idején.*

*A „nadrág-vitához" többek között hozzászólt Pünkösty Huba is. (Sárvár, Tinódi gimn.). Szerinte — sajnos — még úgy látszik, faluhelyen sokan nem tartanak lépést a fejlődéssel. Vezető ember azonban még ilyen helyen sem képviselhet elmaradott álláspontot. Felteszi a kérdést: hol tartanánk a falu sportjában, ha minden faluban ez lenne a helyzet? Nagyon sok fiatal leány nem sportolna még ma sem. Az igazgató kartárs tehát helytelenül cselekedett. (Ez a mi véleményünk is. — A szerk. megjegyzése.)*

Három hónap után tovább erősítjük a gyakorlatokat a következő tájékoztatás szerint:

**I. rész**

1. Járás lábujjon.
2. Járás közben páros kar oldalsó középtartásban. Láblengetés előre—hátra. Kilépésnél kar lebocsájtás.
3. Török ülésben kezek a test előtt kulcsolva. Páros karemelés belégzéssel magastartásba, tenyér kifordítása. Kar lebocsájtva, kilégzés (1. ábra).
4. Terpeszülés, karok mellső középtartásba. Ebből a helyzetből bal kar emelése hátra és támasz a test mögött, jobb kar emelése magastartásba. Belégzés. Utána kiinduló helyzet, kilégzés (2. ábra).
5. Ülésben, térd hajlítva, talpak összetámasztva. Lábak kissé megemelve, ebben a helyzetben taps a talpakkal. Utána kiinduló helyzet (3. ábra).
6. Ülés a talajon, kezek tarkón, térd hajlítva, talp a talajon. Előre hajlás a térdre, könyök emelése előre, kilégzés. Mellkas emelés, fej emelés, könyök hátra húzása, belégzés (4. ábra).

**II. rész**

7. Járás körben a kar lengetésével előre—hátra vállmagasságig.
8. A tanulók két, párhuzamosan állított széksoron ülnek. Jelre felállnak és gyors lépéssel megkerülik saját széksorukat.
9. Ülés a széken, kéztámasz, lábbal ollózás az ülőke magasságában (5. ábra).
10. Lovaglóülés a széken támlával szemben. Könyök, fejtámasz a támlán, kilégzés, mellkasemelés, karemelés magastartásba, belégzés (6. ábra).
11. Terpeszülés a széken. Felemelkedés oldaltámaszba (7. ábra).
12. Állás a szék támlájával szemben. Kéztámasz, egy lábbal hátra lépés törzsdöntésig. Hátejtegetés (8. ábra).
13. Mellkastámasz a szék támláján, kéz az ülőkén. Ellenoldalú nyújtott kar- és lábemelés (9. ábra).

**III. rész**

14. Széken ülésben térdhajlítás, talp a széken, térd átfogása, kilégzés. Belégzéssel páros lábnyújtás az ülőke magasságába, és páros karemelés magastartásba (10. ábra).
15. Mozgó körben a labdadobás egymásnak, hátrafelé.
16. Páros térdelésben sarkonülés, kéz a combon. Légzéssel felemelkedés a sarokról, páros karemelés magastartásba (11. ábra).
17. Pihenés törökülésben, kéz a térden (12. ábra).

A kímélő testnevelés gyakorlatát mindenkor lassú ütemben végeztetjük, anélkül, hogy ez az ütem fárasztó, vagy unalmas lenne. Ügyeljünk arra, hogy a lassan végzett gyakorlatot könnyedén végezzék a tanulók és ne váljék megerőltetővé. A labdagyakorlatokhoz a lehetőség szerint nagy műanyag labdát használjunk.

Feltehető, hogy az óravázlatok megnevezése, a tájékoztató példa megjelölés szokatlannak látszik. Ez a jelölés főként azt a célt szolgálja, hogy érzékelhető legyen a tájékoztatás. Csak a jellegét és a célravezető gyakorlatok minőségét példázza. Számtalan ugyanilyen értékű gyakorlat áll rendelkezésünkre. A közölt mozgások bármelyikével helyettesíthetők. — Lényeg: a kíméletes munka és az óvatos, de fokozódó terhelés.

# 15 év...

*Államunk nagy gondot fordít az iskolaépítkezésekre. Országszerte épülnek az iskolák — modern tornatermekkel. Ezekből mutatunk be olvasóinknak néhányat:*


1.

**1. Csepel, Dózsa György téri iskola udvar felőli része és 2. tornaterme**

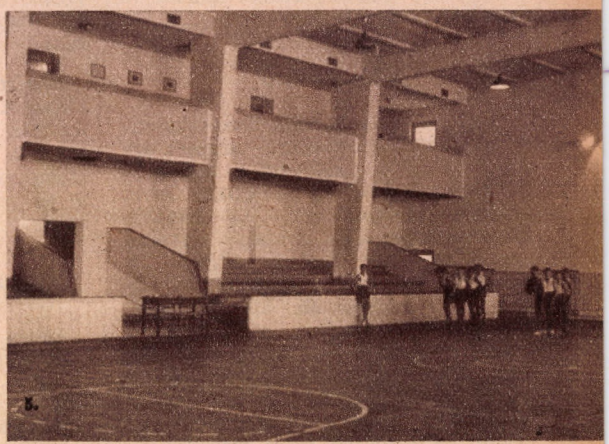
**3. Budapest, XI., Baranya úti iskola főhomlokzata és 4. udvara az egyik tornateremmel**

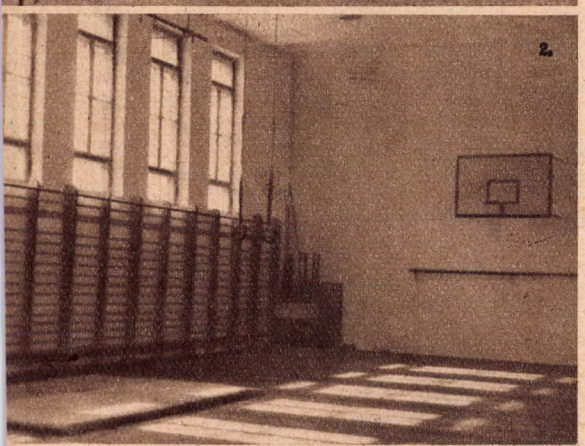
**5. Az ország legnagyobb és legmodernebb iskolai tornacsarnoka: a székesfehérvári Útépítési Technikum tornacsarnoka, 6. a tornaterem előtt levő szobor (készítette: Turáni Kovács Imre szobrászművész)**

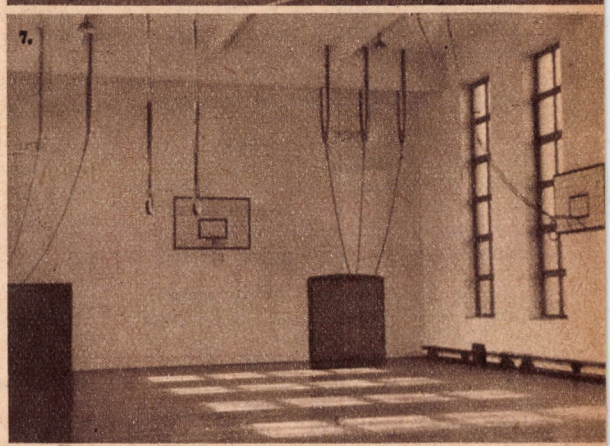
**7. A siófoki gimnázium tornaterme**

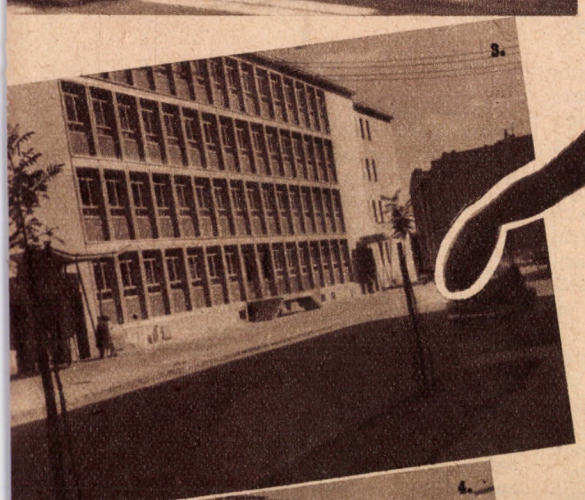
**8—9. A budapesti X., Száva utcai és a XIV., Újvidék téri iskolák tornatermei**

**(S. I. felvételei)**

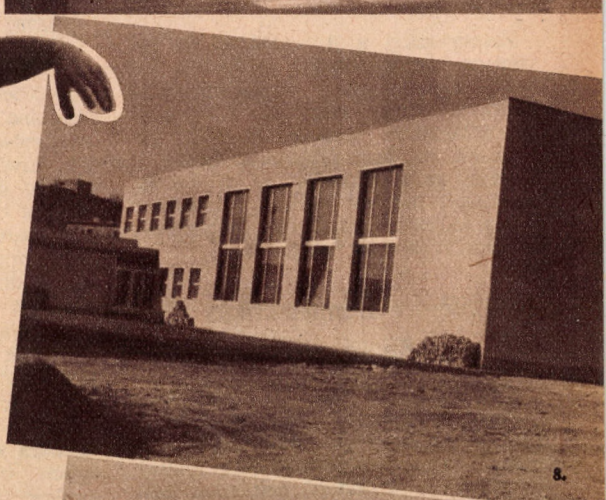

5.

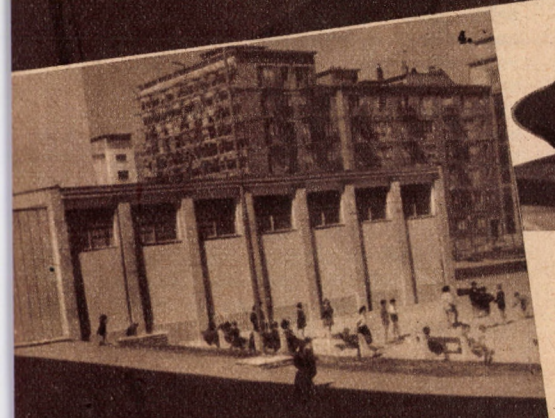

2.


7.


3.


6.


8.


4.


9.

# A tanulók úszásoktatása a külföldi sportszakirodalomban

Az utóbbi időben világszerte is az érdeklődés homlokterébe került a tanulók úszásoktatása.

## Szovjetunió

*Oszokina* „A kezdők úszásoktatása az úttörőtáborokban" címmel arról ír, hogy a tanulókat a legkönnyebben az úttörőtáborokban lehet úszásra megtanítani. Az oktatás mindennapos, s az oktatás tartama napról napra hosszabb legyen. A víz hőmérséklete megszabja a vízben való tartózkodás idejét. Megkönnyíti az oktatást a felfújható gumipárna és a deszkalap. Egy-egy csoportban 10—12 fő legyen. Minél kisebb gyermekekről van szó, annál jelentősebb szerepet játszanak a rávezető gyakorlatok és a vízijátékok. Először a víziszonyt kell a gyermekekben leküzdeni, a lemerüléshez, a víz alatti szem-kinyitásokra kell megtanítani őket és a helyes légzésre.

— V. V. *Prüzsov* a rávezető gyakorlatok fontosságát hangsúlyozza s közli a tornateremben végezhető gyakorlatokat. E gyakorlatokkal már érdeklődést kelthetünk a gyerekekben az úszás tanítása iránt.

*V. Sz. Vasziljev* a játékos gyakorlatok közül ajánlja a „horgászás" nevű játékot: a körbenálló gyermekeket a középen álló zsinórra kötött nagy labdával igyekszenek fejen találni. Ellene vízbemerüléssel védekezhetnek.

*Zsimanszkij* a 8. osztályosok részére a mezőgazdasági gyakorlat során megvalósítható úszásoktatásról állapítja meg, hogy ha a táborok víz közelében vannak, kedvező az alkalom az úszásoktatásra. Segít a deszka, az autótömlő, a röplabda. Az úszni tudókat el kell különíteni a kezdőktől, mindkét csoportnak adjunk más-más feladatot.

## Német Demokratikus Köztársaság

*Elli Tetschke* az új tantervek úszásra vonatkozó részéről értekezik. A tízosztályos iskolában — a Párt Központi Bizottságának tézisei alapján — mindenkinek meg kell tanulni úszni.

**15 év!**

A TF-en jelenleg 241 nappali, és 211 levelező tagozatos, összesen 452 hallgató tanul.

*Walter Hentzschlel* a szünidei táborok úszásoktatásáról számol be. Itt egyidejűleg tanították a kallózást és a hátúszást.

*Christien Wagner* szerint az úszásoktatást kezdjék a kallózással, így a mozgás természetesebb és folyamatosabb, a gyermek testi fejlődése szempontjából előnyösebb. A kezdők is nagyobb vízbiztonságra tesznek szert.

## Amerikai Egyesült Államok

*Earey Patric* szerint nem elég az úszástechnika tanítása, előbb az úszásra alkalmas erőnlétet biztosítsuk a részvevőknek. Az alapos úszástudáshoz a hosszabb távon való úszás ténye szükséges. Hely és időhiány miatt azonban a tanulókat inkább csak a rövidebb távokon foglalkoztatják. A leckéket érdekessé és változatossá kell tenni.

*Davis Jack* megemlíti, hogy több amerikai egyetemen és főiskolán bevezették a hallgatók úszásoktatását, illetve az úszás-próba letételét. Célul tűzték ki, hogy valamennyi hallgató elérje a vízbiztonságot. Ezen az alapvető úszókészségeket (úszás, vízbeugrás, víztaposás, vízben forgás) hosszútáv úszást, hosszabb időn át felszínen maradást, szellemi és fizikai önbizalmat értik.

## Német Szövetségi Köztársaság

*Wilhelm Mielke* felveti: mikor kezdődjék az iskolákban az úszás oktatása? A nyugatnémet tanterv az úszásoktatást az általános iskola VI., kivételesen az V. osztályától kezdve írja elő. Szerinte korábban kellene elkezdeni — a kisebb gyermek testalkatilag is alkalmas arra, hogy huzamosabb ideig vízben tartózkodjék. Nagyobb a bőr alatti szigetelő zsírréteg is. Másrészt az éveken át folytatott s irányított vízijátékok alkalmasabbak a harmonikus-ritmikus mozgások elsajátítására, mint az úszás tanítására előirányzott 1 év. Az úszásnak a testtartásra gyakorolt kedvező hatását éppen akkor lehetne kihasználni, amikor a gyermek megváltozott életkörülmények közé kerül, azaz amikor iskolába kezd járni.

*Dr. Fritz Korte* szerint az iskolából kikerült 14 évesek 27 százaléka tud csak úszni. Több uszodát kellene építeni az iskoláknak.

*Werner Wartenberg* szerint az úszodák hiánya és az időjárási viszonyok miatt évente csak 6 óra használható fel úszásoktatásra.

## Csehszlovákia

*Rudolf Storkán* ajánlja, hogy már az úszásoktatás elején szoktassák hozzá a gyerekeket a vízbeugráshoz, a vízalatti tartózkodáshoz. Előbb tanítsuk meg őket a helyes légzéstechnikára: rossz légzés esetén vizet nyelnek! Az ugrásoknál azonban a kellő fokozatot meg kell tartani. A vízbeugrás a bátorságra, kitartásra stb. nevel.

## Ausztrália

*Lee Smidth* vizsgálatokat végzett 5—11 éves fiúkon és lányokon, hogy megállapítsa, milyen tulajdonságokkal rendelkeznek azok, akik a legeredményesebben tanultak meg úszni azokkal szemben, akik az úszás tanulásában lemaradtak. A tanulókat testsúly, vizen való elfekvés, erőállapot szerint sorolták csoportokba. Megállapította, hogy a legdöntőbb szerepet pszichikus tulajdonságok játsszák, a víztől való félelem, amely a legjobb testi adottságokkal rendelkezőket is hátráltatja a tanulásban.

*T. Thompson* az uszodák méreteivel foglalkozik. Véleménye szerint az iskolai úszásoktatás céljára legalkalmasabb a 25 m hosszú és 9 m szélességű medence. A víz mélysége a sekély részben 80—90 cm, a mély részben 180—190 cm legyen.

## Svájc

*Franz Gügler* szerint a vízhezszoktatás nem más, mint az akarattól független szimpatikus idegrendszer alkalmazkodása a vízben való tartózkodáshoz. Megkülönböztet fizikai vagy passzív és pszichikai vagy aktív vízhezszoktatást. A fizikai vízhezszoktatás során a gyermekek megszokják a hideg víznek a légzésre gyakorolt hatását, a víznyomást, a hideg víz okozta hajszálérösszehúzódás folytán előálló szív-többletmunkát, a víz felhajtó erejét stb. A pszichikai vízhezszoktatás során hozzáidomulnak a víznek a szervezetre gyakorolt sokszor kellemetlen hatásaihoz, megtanulják az ellenük való védekezést, pl. a víznek a szájba, orrba való beáramlásának megakadályozását, a helyes légzést. Alkalmas előgyakorlatok: futkározás, játék a vízben, a víz lapátolása kézzel, evezés kézzel, kilégzés és a szem kinyitása vízben, lebegés a vizen stb. Ha a gyermek megtanulta a vízalá merülést és nyújtott tagokkal a vizen való lebegést, már elsajátította a passzív úszást; ez ma a mellúszás tanításának feltétele.

# Az új szovjet I—VIII. osztályos tantervről

*Írta: Burka Endre, a Pedagógiai Tudományos Intézet munkatársa, a TTT tagja*

Ebben az évben került bevezetésre a Szovjetunióban az új I—VIII. osztályos testnevelési tanterv. Az új tanterv anyagát a következő testgyakorlati ágak alkotják: atlétika, torna, kosárlabda, testnevelési játékok és sí. Az V—VIII. osztályokban ezenkívül „elmélyültebb foglalkozásokhoz" kiválasztott anyagot is tartalmaz. Felöleli a tornát, atlétikát, sít, kosárlabdát, röplabdát, kézilabdát s az úszást. Ezek közül az iskolák választanak és a tanterv feldolgozásukra az évi óraszámból 14—16 órát tart fenn.

A Fizicseszkaja Kultura v Skole 1959. 8. számában az új tantervről ismertető cikket írt Z. I. Kuznecova. Főbb mondanivalóját az alábbiakban ismertetjük.

Változatlanul azt a célt tartják szem előtt, hogy „a testnevelés eszközeivel elő kell segíteni a tanulók felkészítését a munkára és a haza védelmére". Az eddigi tantervek „lebecsülték a testnevelési tantervi anyagának képző jelentőségét, nem vették figyelembe, hogy a tanulókat az életfontosságú mozgási jártasságra és készségre kell oktatni, finom mozgási koordinációt kell bennük kifejleszteni." Az 1954-es tantervben csak a sport, torna és játék alapvető ágaiban való jártasságok és készségek oktatására volt utalás, de az előmenetel elbírálására nem adtak útmutatást, tehát az elbírálás csak az ellenőrző gyakorlatok teljesítésére szorítkozott. A GTO-ra való felkészüléshez való egyoldalú alárendelés pedig néhány testgyakorlat mennyiségi eredményének elérésére irányította a figyelmet.

Az új tanterv széleskörű munkával készült, 61 iskolában ellenőrizték. A tanterv szerzői a kísérlet során speciális vizsgálatokat végeztek. Az új tantervet a szakemberekkel vitákon, konferenciákon beszélték meg. Az új szovjet tanterv jellegzetesebb vonásai ezek:

1. Az új tanterv készítőinek jellegzetes törekvése, hogy a tantervi anyag képző jelentőségét növeljék. A lehető legpontosabban igyekeztek meghatározni minden osztálynak az ismeretek, jártasságok és készségek körét. Az alapvető képző feladatok minden osztály számára megtalálhatók.

A tanterv az osztályozás mértékéül a mozgási jártasságok és készségek elsajátítási fokát teszi meg. Számszerű ellenőrző gyakorlatok csak a VIII. osztályban vannak. Meg kell ugyan ismernie a tanárnak a III—VII. osztályokban is a tanulók mennyiségi eredményeit, de azokat a tanulmányi eredmény megállapításánál nem szabad figyelembe vennie. A tanárok és a tanulók így nagyobb figyelemmel fordulnak a gyakorlatok technikája, az életfontosságú mozgási jártasságok és készségek elsajátítása irányába."

2. A tanterv másik jellegzetes vonása az alkalmazottság elvének fokozottabb érvényesítése. Nagyobb figyelmet fordítanak a közvetlenül alkalmazható gyakorlatokra; a tantervi anyag a mozgások természetes ágait öleli fel; „a tanulók alkalmazni tudják az elsajátított mozgási készségeket bonyolultabb helyzetekben, az élethez közelebb álló viszonyok között, fejlesztjük a termelőmunkában annyira szükséges mozgási koordinációt". (Így pl. a fiúk akrobatikus gyakorlatait — felmászás a társ hátára stb. — a tanulók később 2 m-nél magasabb akadályokon való átjutásnál használhatják fel.) Minél több órát szabadban tartanak meg. „Az oktatás folyamán a tanulókat változatos körülmények közé kell állítani: a futást pl. nemcsak futópályán kell oktatni, hanem terepen, füvön, homokon, hegyről le és hegyre fel stb."

3. Célszerűbben osztották be az anyagot az egyes osztályok között.

4. Jelentős mértékben lehetővé teszik, hogy az iskolák a helyi adottságoknak megfelelően dolgozzanak. Az V—VIII. osztályokban az évi óraszámból 14, ill. 16 órát fenntartanak arra a célra, hogy valamely választott testgyakorlati ág anyagát elmélyültebben dolgozhassák fel. A választható testgyakorlati ágakat és a feldolgozandó anyagot a tanterv részletesen előírja. Ha a választott testgyakorlati ág valamelyikével foglalkoznak, akkor feldolgozására annyi idő fordítható, mint a közös anyagban és a kiegészítő anyagban meghatározott együttes óraszám (pl. atlétika választása esetén az V. osztályban 16+14 óra). Ha a választott testgyakorlati ág nem szerepel a közös anyagban, akkor csak az előirányzott 14, ill. 16 óra fordítható a feldolgozásra.

5. Az egészségfejlesztő és nevelő feladatokat a tantervi utasítás tartalmazza. „Ezek a feladatok minden osztályban közösek és megoldásuk minden órán folyik, ezeknek van alárendelve a tanulók testnevelésének egész folyamata."

A cikk több ízben utal a helyes testtartás kialakításának a fontosságára. Az általánosan fejlesztő gyakorlatok között ennek megfelelő tananyagot fel is vettek. A helyes testtartás kialakítását célozza a tantervnek a szimmetrikus ráhatásra vonatkozó kívánalma az egyes alapvető izomcsoportokat illetően. Nagyobb mértékben vezettek be olyan gyakorlatokat, amelyeknél mindkét kéz foglalt és a megterhelés a test mindkét felén egyenletesen oszlik meg.

A cikk jellemzi az egyes testgyakorlati ágaknak a tantervben szereplő anyagát. Felhívja a figyelmet, hogy az új tanterv hatékonyságát végső fokon az biztosítja: miként szervezik meg az iskolákban a testnevelés folyamatát. „Egészében figyelembe kell venni, hogy a testnevelési órák alkalmazott voltát és egészségfejlesztő irányzatát jelentékenyen biztosítja a foglalkozások módszere."

# *Mivel foglalkoznak* A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

(A TTKI kiadásában kéthavonként Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató jelenik meg. Ez számonként 300 szaktanulmányt ismertet, részletesen. A Tájékoztató található a TST-k, a KISZ-bizottságok, iskolák stb. könyvtáraiban.)

**Körpererziehung, 1960. 1. sz.**

**A. F. Schapiro:** A tanulók készítették el a taneszközöket. **M. Reichenbach:** Az iskolai testnevelés a Román Népköztársaságban. Úti jelentés. **Karla Oehme:** Leányok gimnasztikájáról a 9—12. osztályban. **H. Gersdorf:** A legáltalánosabb lépésfajták a gimnasztikában és népitáncban. **H. Kettwig, F. Beckert, U. Santen:** Ha egyszer tengerész vagyok. **L. Schwartz:** A tanulók ne csak segítsenek, hanem munkájuk értékét és célját ismerjék meg. **H. Bechtel:** A nagy sportlétesítmények látogatásának nevelőértéke.

**Die Leibeserziehung, 1960. 1. sz.**

**Dr. C. Diem:** Az olimpiai év alkalmából. **Dr. W. Zschietzschmann:** Olimpia. **G. Schneider:** Angol játékok a 17. században. **J. Rickert:** A mülheimi ifjúsági ünnepi játékok formaadó elemei. **L. Reithmayer:** Szabadfoglalkozású sportoktatók gazdasági helyzete. Testnevelési oktatók kiképzőhelyei: Szövetséges Köztársaság, Dél-Amerika és Dél-Afrika. **H. Nattkämper:** Testnevelési főiskolai hallgatók sítanfolyamai.

**Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1960. 1. sz.**

**A. Zakharieff:** Az ötéves terv lerövidített határidői. A testnevelés és sport a népi-mozgalom szolgálatában. **Dr. K. Zlatareff:** A világűrhajózás és az emberi szervezet. **W. Temkov és társai:** A „G. Dimitrof" testnevelési főiskola labdarúgó-felvételi vizsgájának elemzése és eredményei. **M. Batschvaroff:** A guggolórajt különféle fajtáinak biomechanikája. **Prof. Dr. G. Mateeff és munkatársai:** Az ingererősség törvénye a sportedzésnél. **Dr. M. Scheitanoff:** Az edzésre vonatkozó vizsgálatok. **S. N. Popov:** Az oxihaemometria atléták orvosi-nevelői vizsgálatánál. **J. Balieff:** Megfigyelések a testnevelésnek a neuraszténiásokra gyakorolt hatásáról. **I. Panajotoff:** A kézilabdázásról. **M. Seweff:** Az elemi sportjátékok az általános iskola felsőbb osztályaiban. **D. Dimitroff:** A stílus, technika és egyéniség fogalmai kérdéséről a tornában.

**Teorie a praxe telesné vychovi 1960. 1. sz.**

**V. Mucha:** Beköszöntő az új év kezdetén. **F. Kroutil:** Reakciós mesterkedések a békés nemzetközi sportélet ellen. **J. Berdychová:** Ifjúsági testnevelési és sport-kongresszusi eredményeinek gyakorlatba átültetése. **J. Racková:** A tömeggyakorlatok problémái. **M. Tosnar:** A prágai Dukla vágtázói és gátfutói edzésénél szerzett tapasztalatok. **D. Klecka, V. Simecek:** Sportolók légzése vizsgálatának új módszerei. **V. Stejskal:** Testnevelés a pedagógiai főiskolákon.

**Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi 1960. 1. sz.**

**G. I. Kukuskin:** Erősítsük a tudomány és gyakorlat kapcsolatát. **A. C. Puni:** A sportoló akaratbeli felkészítése módszerének mai állapota és tudományos megalapozottsága. **N. K. Popov:** A tornászok a Szovjetunió Népeinek II. Szpártákiádján. **M. A. Agranovszkij:** A sísport a téli olimpiai játékokon. **V. Sz. Kapitonov:** A korcsolyasport a téli olimpiai játékok programjában. **V. A. Rogozkin:** A fosztatók befolyása a szervezet munkaképességének fokozására. **Je. N. Szalacinszkaja:** Az előzetes edzés befolyása a hegyi akklimatizációra. **A. A. Volkov:** Az üzemi torna a luberecki mezőgazdasági gépgyárban. **Je. V. Derjugina:** Az aktív pihenő a hétórás munkanap munkarendjében. **G. M. Morozov:** A felkészülés a XVII. Olimpiai játékokra külföldön. **A. A. Frenkin:** A testedzés esztétikájának kérdéséhez. **V. Je. Podszkodszkij:** Meg kell javítani a fiatal súlyemelők felkészítését. **A. G. Mazur:** A korai sportszakosítás néhány kérdése a kötöttfogású birkózásban. **A. N. Martovszkij:** A kezdő tornászok korszerű technikára oktatásának néhány kérdése.

**Der Sportarzt, 1960. 1. sz.**

**M. Bues:** Meddig marad egy atléta az élvonalban a különböző atlétikai számokban. **W. v. Nathusius:** Mozgásterápia belső megbetegedéseknél és tartáshibáknál. **W. Thomsen:** Súlyos medence- és csípőízületi sérülések sportnál. **Zb. Tusiewicz:** Síbalesetek a lengyel hegységekben.

**Krankengymnastik (München), 1959. 12. sz.**

**W. Baumgartner:** Változások a sportsérülések kezelésében. **A. Jenn Ayres, S. Klein-Vogelbach:** Proprioceptiv könnyítési metódusok. **S. Klein-Vogelbach:** Minta a Kabat-Patterns elsajátításához. **E. Stolberg:** Az én sport pörgettyűm alkalmazása különtornában és gyógytornában.

# TARTALOM

СОДЕРЖАНИЕ


*Л. Добози:* Чень — спортмиллионов ..... 97
*Дь. Перei:* Положение в обучении тренеров ..... 98
*М. Сабо:* Мозаики из спортивной работы 153-х лет ..... 99
*Ф. Медери:* Спорт и мировоззрение ..... 100
*Ф. Добо:* Десяти-лошадино-сильные достижения прыгуна в высоту с разбега ..... 101
*Д. Лемхени:* Как устанавливала спортивную форму нама сборная команда по водному поло на европейские первенства 1958 г. ..... 102
*Й. Кольтаи:* Развитие силы у малолетних ..... 106
*И. Ласло:* Всемирные и Европейские чемпионы Венгрии .. 108
*Т. Альдор и А. Барток:* Потребность жиров у спортсменов 110
*Й. Абад:* Суть тренировки ..... 112
*Дь. Бора:* Обработка газоном спортивных площадок ..... 114
*Л. Петике:* Выступление к вопросу на установление спортивной формы на определенное время (II) ..... 116
*Л. Лигети:* Разминка ..... 118
*Й. Нири:* Об играх после школьных занятий ..... 119
*Ш. И.:* Положение школьного физического воспитания и спорта ..... 120
*Л. Багой:* О руководстве спортивными кружками в начальных школах ..... 121
*Ш. Пецели:* «Хорошая игра имеет сходство с хорошей работой» ..... 121
*Леваи—Сий:* Метод в иллюстрациях ..... 122
*М. Гардош:* Лечебно-воспитательные задачи наших преподавателей физического воспитания (ш.) ..... 124
*На обложках:* На верхней обложке снимок готовился на тренировке сборной команды по водному поло; в воротах Амбруш, за мяч борются Киш и Маркович; на двух последних страницах: снимки из Скво Вэлли ...


INHALTSVERZEICHNIS


L. DOBOZY: Das Ziel: sporttreibende Millionen .. .. .. 97
GY. PEREI: Die Lage in der Trainerbildung .. .. .. .. 98
M. SZABÓ: Mosaiken aus einer 153 jährigen Sportarbeit 99
F. MEGYERI: Sport und Weltanschauung .. .. .. .. .. 100
F. DOBÓ: Die 10 PS Arbeitsleistung eines Hochspringers 101
D. LEMHÉNYI: Wie hat sich unsere Wasserball-Auswahlmannschaft für die Europameisterschaft 1958 tempiert? 102
J. KOLTAI: Kraftsteigerung bei Jugendlichen .. .. .. .. 106
J. LÁSZLÓ: Die Welt- und Europameister Ungarns .. .. 108
DR. T. ÁLDOR—DR. A. BARTÓK: Fettbedarf von Sportlern 110
J. ABÁD: Die Grundelemente des Trainings .. .. .. .. 112
GY. BÓRA: Berasung von Sportplätzen .. .. .. .. .. 114
L. PETIKE: Bemerkung zur Frage der Formtempierung (II) 116
DR. I. LIGETI: Das Aufwärmen .. .. .. .. .. .. .. 118
J. NYIRI: Einiges über Spielnachmittage .. .. .. .. .. 119
I. S.: Die Lage der Schulkörpererziehung und des Schulsportes .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 120
L. BAGOLY: Einiges über die Leitung von Sportkreisen in den allgemeinen Schulen .. .. .. .. .. .. .. .. 121
S. V. PÉCZELI: „Das gute Spiel ähnelt der guten Arbeit" 121
LÉVAY—SZIJJ: Bildmethodik .. .. .. .. .. .. .. .. 122
M. GÁRDOS: Die heilgymnastischen Aufgaben unserer Turn- und Körpererziehungslehrer (III) .. .. .. .. 124


**Auf unseren Umschlagseiten:**

Unser Titelbild zeigt unsere Wasserball—Auswahlmannschaft während des Trainings; Ambrus im Tor, Kiss und Markovits kämpfen um den Ball; an den zwei letzten Seiten Bilder von Squaw Valley.

CONTENTS


L. DOBOZY: The intention: sports for millions .. .. .. 97
GY. PEREI: The situation of the instruction of coaches 98
M. SZABÓ: Mosaics from a 153 years old sports-work .. 99
F. MEGYERI: Sports and ideology .. .. .. .. .. .. .. 100
F. DOBÓ: The ten-horse-power output of a high-jumper 101
D. LEMHÉNYI: How our water-polo team timed his form before the European Championships at 1958? .. .. .. 102
J. KOLTAI: Development of muscular strength by youthfuls .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 106
I. LÁSZLÓ: Hungarian World- and European-champions .. 108
T. ÁLDOR & A. BARTÓK: The requirements in fats of athletes .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 110
J. ABÁD: The basics of the training .. .. .. .. .. .. 112
GY. BÓRA: The turfing of sport-grounds .. .. .. .. .. 114
L. PETIKE: Observations about the form-timing (II) .. 116
I. LIGETI: The warm-up .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 113
J. NYIRI: About the half-holidays .. .. .. .. .. .. .. 119
I. S.: The situation of the scholar physical education and sport .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 120
L. BAGOLY: About the management of primary-schools sport societies .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 121
S. PÉCZELI: "The good play likes to good work" .. .. 121
P. LÉVAY & Z. SZIJJ: Illustrated methodology .. .. .. 122
M. GÁRDOS: The tasks of sports teachers concerning the corrective gymnastics (III) .. .. .. .. .. .. .. .. 124


ON THE COVERS: our frontispiece is taking from a training of the water-polo-selection: Ambrus in the goal, Kiss and Markovits fight for the ball; on the back-cover photos from Squaw Valley.

SOMMAIRE


L. DOBOZY: Le but est: practique des sports pour millions 97
GY. PEREI: La situation de l'instruction des entraîneurs 98
M. SZABÓ: Les mosaïques d'un ouvrage sportif de 153 ans 99
F. MEGYERI: Sport et idéologie .. .. .. .. .. .. .. 100
F. DOBÓ: La performence de dix chevaux d'en sauteur en hauteur .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 101
D. LEMHÉNYI: Comment notre équipe de water-polo faisait son règlage du forme avant les Championnats d' Europe en 1958? .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 102
J. KOLTAI: Le dévéloppement de la force musculaire chez les jeunes .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 108
T. ÁLDOR & A. BARTÓK: Les besoins de matière grasse des athletes .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 110
J. ABÁD: Les bases de l'entrainement .. .. .. .. .. .. 112
GY. BÓRA: Gazonnement des terrains sportifs .. .. .. 114
L. PETIKE: Une opinion sur le règlage du forme (II) .. 116
I. LIGETI: L'échauffement .. .. .. .. .. .. .. .. .. 118
J. NYIRI: Sur les après-midis de récréation .. .. .. .. 119
I. S.: La situation de l'éducation physique scolaire .. .. 120
L. BAGOLY: La direction des cercles sportifs des écdes primaires .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 121
S. PÉCZELI: „Le bon jeu rassemble au bon travail" .. .. 121
P. LÉVAI & Z. SZIJJ: Méthodologie illistrée .. .. .. .. 122
M. GÁRDOS: Les dévoirs des professeurs d'éducation physique concernant de la gymnastique correvtives (III) .. 124


SUR NOS COUVERTURES: le titre-planche est fait à l'occasion d'un entrainement de la sélection de water-polo: Ambrus dans le but, Kiss et Markovits luttent pour le ballon; sur la couverture arrière photos de Squaw Valley.

# Testnevelést tanítók Szolnok megyei tanfolyama

*Írta: Szurmai Ernő általános tanulmányi felügyelő*

Céltudatos központi kezdeményezés és két lelkes szakfelügyelő áldozatkész munkája — íme így foglalhatnám össze az előzményeit annak a sikeres testnevelési továbbképző tanfolyamnak, amely a Salgó menedékházban zajlott le.

26 képesítés nélkül testnevelést tanító Szolnok megyei nevelő gyűlt össze, hogy egyhetes tanfolyam keretében elsajátítsa az általános iskolai testnevelés tanításának legszükségesebb elméleti és gyakorlati alapjait.

A tanfolyamon végig elemezték a hallgatók felsőtagozatos testnevelési tanterv minden kulcskérdését. Az elméleti órák után a gyakorlati foglalkozásokat egyrészt a szabadban, másrészt a salgóbányai általános iskolában bonyolították le. Különösen örvendtek a játékfoglalkozásoknak.

Ha a téli sportokban nem is szereztek jártasságot, a természetjárást mégis megkedvelték: bejárták a természeti szépségekben bővelkedő környéket. A tanfolyam részvevői a bejárt vidék történelmi, irodalmi emlékeit, földrajzi sajátosságait is megismerték. — A tanfolyam hallgatóinak tudatformálását is célul tűzték ki a szervezők. A szakelőadásokon kívül előadásokat hallgattak az MSZMP művelődéspolitikai irányelveiből, a világnézeti, erkölcsi és közösségi nevelésről. A világnézeti megalapozást jól szolgálta az a két kirándulás, amelyet az 1919-es salgótarjáni harcok emlékét őrző bazaltobeliszkhez, illetve a medvesi fennsík egyik új feltárású szénbányájába vezettek.

A szénbányában a ma Magyarországának egyik nagy erőfeszítését ismerhették meg. Kedves élményt jelentettek mindenki számára a turistaházi estéik is.

Az új ismeretek maradandó élmények, kedves emléket szereztek a nevelőknek.






# A VIII. TÉLI OLIMPIA RÉSZLETES EREDMÉNYEI

**(Squaw Valley, Kalifornia, Észak-amerikai Egyesült Államok, 1960. február 18—28.)**

## Gyorskorcsolyázás

**500 m:** 1. J. Grisin (SzU) 40,2 mp világcsúcs-beállítás, 2. Disney (Egy. Á.) 40,3, 3. Gracs (SzU) 40,4, 4. Wilhelmsson (svéd) 40,5, 5. Voronyin (SzU) 40,7, 6. Gjestvang (norvég) 40,8 mp.

**1500 m:** 1. R. Aas (norvég) és J. Grisin (SzU) holtversenyben 2 : 10,4, 3. Sztyenyin (SzU) 2 : 11,5, 4. Jokinen (finn) 2 : 12, 5—6. Järvinen (finn) és Brogren (svéd) 2 : 13,1 mp. — Világcsúcs 2 : 06.3, Järvinen (finn) 1959.

**5000 m:** 1. V. Koszicskin (SzU) 7 : 51,3 mp, 2. Johannesen (norvég) 8 : 00,8, 3. Pesman (hollond) 8 : 05,1, 4. Seiersten (norvég) 8 : 05,3, 5. Kotov (SzU) 8 : 05,4, 6. Goncsarenko (SzU) 8:06,6 mp. — Világcsúcs 7:45.6, Silkov (SzU) 1955.

**10 000 m:** 1. K. Johannesen (norvég) 15:46,6 mp világcsúcs, 2. Koszicskin (SzU) 15 : 49,2, 3. Backman (svéd) 16 : 14,2, 4. Nilsson (svéd) 16 : 26, 5. Monaghan (Nagy-Britannia) 16 : 31,6, 6. Seiersten (norvég) 16 : 33,4 mp.

**Női 500 m:** 1. H. Haase (német) 45.9 mp, 2. Doncsenko (SzU) 46, 3. Ashwort (Egy. Áll.) 46,1, 4. Rilova (SzU) 46,2, 5. Takamizava (japán) 46,6, 6. Guszeva (SzU) és Seroczynska (lengyel) 46,8 mp. — Világcsúcs 45,6 Rilova (SzU) 1954.

**Női 1000 m:** 1. K. Guszeva (SzU) 1:34,1, 2. Haase (német) 1:34,3, 3. Rilova (SzU) 1:34,7, 4. Szkoblikova (SzU) 1:35,3, 5—6. Pilejczyk (lengyel) és Takamizava (japán) 135,8 mp. — Világcsúcs: 1:33,4, Rilova (SzU) 1954.

**Női 1500 m:** 1. L. Szkoblikova (SzU) 2:25,2 mp világcsúcs, 2. Seroczynska (lengyel) 2:25,7, 3. Pilejczyk (lengyel) 2:27,1, 4. Guszeva (SzU) 2:28,7, 5. Sztyenyina (SzU) 2:29,2, 6. Sihvonen (finn) 2 : 29,7 mp.

**Női 3000 m:** 1. L. Szkoblikova (SzU) 5:14,3, 2. Sztyenyina (SzU) 5:16,9, 3. Huttunen (finn) 5:21, 4. Takamizava (japán) 5:21,4, 5. Scherling (svéd) 5:25,5, 6. Pilejczyk (lengyel) 5:26,2 mp. — Világcsúcs 5:09,2 Scsegoljeva (SzU) 1956.

## Műkorcsolyázás

**Férfi:** 1. D. Jenkins (Egy. Áll), 2. Divin (CS), 3. Jackson (Kanada), 4. Giletti (francia), 5. T. Brown (Egy. Áll.), 6. Calmat (francia).

**Női:** 1. C. Heiss (Egy. Áll.), 2. Dijkstra (holland), 3. Roles (Egy. Áll.), 4. Mrázková (Cs), 5. Haanappel (holland), 6. L. Owen (Egy. Áll.).

**Páros:** 1. B. Wagner, R. Paul (Kanada), 2. Kilius, Bäumler (német), 3. Ludington házaspár (Egy. Áll.), 4. Jelinek testvérek (Kanada), 5. Göbl, Ningel (német), 6. Zsuk házaspár (SzU).

## Síelés

**15 km:** 1. H. Brusveen (norvég) 51:55,5, 2. Jernberg (svéd) 51:58,6, 3. Hakulinen (finn) 52:03, 4—5. Östby (norvég) és Vaganov (SzU) 52:18, 6. Mäntyranta (finn) 52:40,6 ... 34. Sajgó (magyar) 57:02,9 mp.

**30 km:** 1. S. Jernberg (svéd) 1:51:03,9, 2. Ramgard (svéd) 1:51:16,9, 3. Anyikin (SzU) 1:52:28,2, 4. Vaganov (SzU) 1:52:59,2, 5. Larsson (svéd) 1:53:53,2, 6. Hakulinen (finn) 1:54:02.

**50 km:** 1. Hämäläinen (finn) 2:59:06, 2. Hakulinen (finn) 2:59:27, 3. Ramgard (svéd) 3:02:47, 4. L. Larsson (svéd) 3:03:28, 5. Jernberg (svéd) 3:05:18, 6. Pelkonen (finn) 3:05:25 mp.

**4X10 km váltó:** 1. Finnország (Alatalo, Mäntyranta, Huhtanen, Hakulinen) 2:18:45,6, 2. Norvégia 2:18:46,4, 3. Szovjetunió 2:21:21,6, 4. Svédország 2:21:31,8, 5. Olaszország 2:22:32,5, 6. Lengyelország 2:26:25,3 mp.

**Lesiklás:** 1. J. Vuarnet (francia) 2:06, 2. Lanig (német)





**FENT, BALRA: a nem hivatalos pontversenyt fölényesen nyerő szovjet csapat felvonul az olimpiai verseny megnyitásán. FENT, JOBBRA: az olimpiai tűz lángja magasra lobban a nemzetek tornya előtt. LENT, BALRA: A női műkorcsolyázó olimpiai bajnokság első három helyezettje boldogan mutatja diadala tanúbizonyságát. Dijkstra, Carol Heiss és Roles. LENT, JOBBRA: a világ leggyorsabb korcsolyázói, Disney, Grisin olimpiai bajnok és világcsúcstartó, és Gracs. — KÖZÉPEN: Recknagel ugrik.**



Guszakova, a női sífutás győztese a diadalmi emelvényen



Példátlanul szoros végküzdelem a 4×10 km-es sí váltó futásban. A finnek (utolsó emberük Hakulinen) 8 tized másodperccel, négy méterrel megelőzik a nagy esélyes norvég váltót (Brusveen)

# A VIII. TÉLI OLIMPIA RÉSZLETES EREDMÉNYEI



Öt éve veretlen... és most 20 éves: Carol Heiss, műkorcsolyázó olimpiai bajnoknő és világbajnoknő

2:06,5, 3. Perillat (francia) 2:06,9, 4. Forrer (svájci) 2:07,8, 5. Staub (svájci) 2:08,7, 6. Alberti (olasz) 2:09,1 mp.

**Műlesiklás:** 1. E. Hinterseer (osztrák) 2:08,9, 2. H. Leitner (osztrák) 2:10,3, 3. Bozon (francia) 2:10,4, 4. L. Leitner (német) 2:10,5, 5. Stiegler (osztrák) 2:11,1, 6. Perillat (francia) 2:11,8 mp.

**Óriás műlesiklás:** 1. R. Staub (svájci) 1:48,3, 2. Stiegler (osztrák) 1:48,7, 3. Hinterseer (osztrák) 1:49,1, 4. Corcoran (Egy. Áll.) 1:49,7, 5. Alberti (olasz) 1:50,1, 6. Perillat (francia) 1:50,7 mp.

**Ugrás:** 1. H. Recknagel (német), 2. Halonen (finn), 3. Leodolter (osztrák), 4. Kamenszkij (SzU), 5. Yggeseth (norvég), 6. Bolkart (német) ... 41. Sudár (magyar).

**Biatlon (sífutás, célbalövéssel):** 1. K. Lestander (svéd) 1:33:21,6, 2. Tyrväinen (finn) 1:33:57,7, 3. Privalov (SzU) 1:34:54,2 4. Melanyin (SzU) 1:35:42, 5. Psenyicin (SzU) 1:36:45,8, 6. Szokolov (SzU) 1:38:16, ... Sajgó (magyar) 2:02:27,3 mp.

**Északi összetett (futás, ugrás):** 1. G. Thoma (német), 2. Knutsen (norvég), 3. Guszakov (SzU), 4. Ristola (finn), 5. Kocskin (SzU), 6. Larsen (norvég).

**Női 10 km:** 1. M. Guszakova (SzU) 39:46,6, 2. Baranova (SzU) 40:04,2, 3. Jerosina (SzU) 40:06, 4. Kolcsina (SzU) 40:06, 5. Ruthström-Edström (svéd) 40:35,5, 6. Pöysti (finn) 40:41,9 ... 23. Bartha (magyar) 47:23,2 mp.

**Női lesiklás:** 1. H. Biebl (német) 1:37,6, 2. Pitou (Egy. Áll.) 1:38,6, 3. Hecher (osztrák) 1:38,9, 4. Riva (olasz) 1:39,9, 5. Schier (olasz) 1:40,5, 6. Meggl (német) 1:40,8 mp.

**Női műlesiklás:** 1. A. Heggtveigt (Kanada) 1:49,6, 2. Snite (Egy. Áll.) 1:52,9, 3. Hennerberger (német) 1:56,6, 4. T. Leduc (francia) 1:57,4, 5—6. Hoffherr (osztrák) és Michel (svájci) 1:58 mp.

**Női óriás műlesiklás:** 1. Y. Rüegg (svájci) 1:39,9, 2. Pitou (Egy. Áll.) 1:40,1, 3. Chenal-Minuzzo (olasz) 1:40,2, 4. Snite (Egy. Áll.) 1:40,4, 5—6. Meggl (német) és Marchelli (olasz) 1:40,7 mp.

**Női 3×5 km váltó:** 1. Svédország (I. Johansson, Strandberg, Ruthström-Edström) 1:04:21,4, 2. Szovjetunió 1:05:02,6, 3. Finnország 1:06:27,5, 4. Lengyelország 1:07:24,6, 5. Németország 1:09:25,7 mp.

**Korongjáték**

1. Egy. Áll. 10 pont, 2. Kanada 8, 3. Szovjetunió 5, 4. Csehszlovákia 4, 5. Svédország 3, 6. Németország 0 pont.

Az olimpiai győzelmek így oszlottak meg az egyes nemzetek között: Szovjetunió 7, Németország 4, Egyesült Államok, Norvégia és Svédország 3—3, Finnország, Kanada és Svájc 2—2, Ausztria és Franciaország 1—1 győzelem.



Ezer léggömb emelkedik a magasba: vége a téli játékoknak!

# SPORT ÉS TUDOMÁNY



IV. ÉVFOLYAM
5
SZÁM

BUDAPEST, 1960 MÁJUS HÓ

ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 MÁJUS ★ 5. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


KOVÁCS GÉZA: Munkahelyi testnevelés .. .. .. .. .. 129

ROSTÁS GYÖRGY: A szervezés fogalma, a szervező munka néhány elvi kérdése a testnevelésben és sportban 131

KÁDAS ISTVÁN: A szakszervezeti sportvezetők oktatásáról .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 133

SUBERT ZOLTÁN: Mikor és hogyan alakultak ki a világversenyek .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 134

ZALKA ANDRÁS: Tartsunk-e edzést mérkőzés előtti napon 135

VILÁGHÍRADÓ .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 136

YANG TEN-LA: Kísérleti adatok a környezeti hőmérséklet, munkateljesítmény és a szervezet alkalmazkodásának összefüggéseihez .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 138

V. GY.: Az olimpiai jelvényszerző versenyek tapasztalatainak feldolgozása .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 140

DOBOZY LÁSZLÓ: Széchenyi emlékezete .. .. .. .. .. 141

BOZSÓ ZOLTÁN: Hozzászólás a formaidőzítés kérdéséhez 142

KEREZSI ENDRE: Gimnasztikai gyakorlatok „szerkesztése" 144

DR. ISRAEL, SIEGFRIED: Országúti kerékpárosok szakaszos edzése .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 146

Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok .. .. .. .. 149

DOBÓ FERENC: A kanyarfutó láthatatlan ellenfele .. .. 148

NIKLAI FERENC: Az oktatás és a világnézeti nevelés kapcsolata a testnevelésben .. .. .. .. .. .. .. .. .. 151

SOS ISTVÁN: Az osztályozás kérdései .. .. .. .. .. .. 152

BAKONYI FERENC: A tanulók véleménye a testnevelési osztályzásról .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 153

VAD ISTVÁNNÉ: Öntevékeny munka a középiskolás sportkörökben .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 155

LÉVAY PÁLNÉ: Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (IX.) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 156

A budapesti középiskolai sport helyzete és feladatai .. .. 159


★

**Címképünk:** a Május 1. nemzetközi munkásünnepére jó munkával készülő Villamos Kismotorgyár munkahelyi testnevelésre fordított tízpercén készült. A felvétel és a lapban közölt tanulmány-sorozat első része is a munkakedvet fokozó, a testet edző gyakorlatok jó hatásáról tanúskodik. A Szovjetunióban és Kínában bevezetett munkahelyi testnevelésnek nemcsak testedző hatása van, hanem a szocialista társadalomban folyton növekvő termelékenység továbbemelésére is kedvező. Nálunk is a munkáshatalmat, a szocialista rendszer erejét fokozza.

## A sportszövetségek lapjaiból

**Testnevelési és Sportszemle (III. évf. 2. sz.)** — A pártszervezetek testnevelési és sportmunkájáról — Fiatal bajnokok (Kovács Sándor) — Testnevelési kiképzési útmutató — Külföldi hírek.

**Asztalitenisz (III. évf. 2. sz.)** Tömegsportunk helyzete — 1960-as tennivalók — Baranya megye asztalitenisz-sportjáról — Kínai sport — Külföldi lapszemlék.

**Ökölvívás (V. évf. 2. sz.)** Régi eredmények, új sikerek (Kovács Sándor) — Bírák iskolája (A kesztyű) — Edzők iskolája (A biztosító védés).

**Atlétikai Híradó (IV. évf. 1. sz.)** Az atlétikai foglalkozás sajátosságai gyermekekkel, serdülőkkel és ifjúságiakkal (Tompay Olivér) — A 12—16 éves hármasugrók nevelése — Fejér megye atlétikája 1959-ben (Sajkás Károly) — Versenykiírások — Olimpiai hírek.

**Kosárlabda (IV. évf. 1. sz.)** 1 év 3 hónap Egyiptomban (Szabó János) — „Universiade: 1959" (dr. Vadászi Ede) — Az edző erkölcsi irányelvei (Galambos János) — Hírek.

**Labdarúgás (IV. évf. 3. sz.)** — Fontos, fontosabb, legfontosabb (Kéri János) — A brazil, a spanyol, a francia labdarúgásról (Fekete Pál) — Az ifikről (Hoffer József) — Edzőképzés főiskolai szinten (Zalka András) — Szakszemmel a világ körül (Pálfai János).

## A TTT életéből

A Testnevelési Tudományos Tanács testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottsága április 7-én tartotta alakuló ülését. Elnöknek újból Mező Ferenc dr.-t választották meg. Az ülésen beszámoltak a Sportbibliográfia és a Sportlexikon szervező munkájának jelenlegi állásáról, majd ismertették a Sport a művészetben és a történelemben című kiállítás előkészületeit. Az ülés végén az elnök Széchenyi Istvánról emlékezett meg.

Az iskolai bizottság miskolci kutató csoportja február végén tartotta alakuló ülését. Ezen részt vett Tóth Dezső, a TTT főtitkára, Kovács Ilona, a KÖPTI testnevelési tanszékének vezetője és Bakonyi Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, az iskolai bizottság titkára is. Az ülésen megbeszélték a kutató csoport első tudományos munkájának teendőit, amely az 5+1-es iskolák (munkaiskolák) testnevelésével kapcsolatos.

Március 1-én Budapesten a pécsi és a miskolci kutatócsoportok vezetői közös megbeszélést tartottak. Ezen Bakonyi Ferenc dr. előterjesztése alapján megtárgyalták a két kutatócsoport munkájának összehangolását. Czéh Károly pécsi iskolaigazgató beszámolt eddigi tevékenységükről. Utána elhatározták, hogy még ebben az iskolaévben előkísérleteket végeznek; ezek eredményeit azután felhasználják a szeptemberben megindúló kutatásokban.

A tömegtestnevelési bizottság az idén már három ülést tartott. Megvitatták a munkatervet, majd a kiadandó „kondicionáló" testnevelési tankönyv tervezetét. A könyv a tervek szerint csak 1962-ben jelenik meg, de a gyakorlati szükséglet kielégítésére még az idén népszerűen megírt, tudományos megalapozottságú füzetsorozat kiadását tervezik. Megtárgyalta a bizottság a TTKI által előterjesztett állandó jelvényszerző rendszer tervezetét, valamint a tömegsport problematikáját is. Többször is napirenden volt a falu — különösen a termelőszövetkezetek — testnevelésének, sportjának kérdése.

*

A TTT elnöksége április 9-én tartott ülésén a testnevelési tudományos kutatómunka ötéves tervével, az iskolai testnevelés problematikájával, valamint a jelvényszerző rendszer elvi kérdéseivel foglalkozott.

## KÖNYVISMERTETÉS

**Úszás, műugrás, víziabdázás** címmel jelent meg a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat kiadásában a gyakorló edzőképző tanfolyamok anyagának első kötete. A 88 oldalas mű a gyakorló edzők tudnivalóin kívül az úszómestereknek nélkülözhetetlen tudásanyagot is tartalmaz. A füzet mondhatni útikalauza annak a három vizsgának és hatnapos gyakorlati tanfolyamnak, amelyet mindazoknak le kell tenniök, illetve végre kell hajtaniok, akik oklevelet kívánnak nyerni. Az edzőképzés szabályzatát követően rövid összefoglalót közöl a füzet az uszodákra vonatkozó rendeletekről, majd tizenkét részben ismerteti a vizsgák anyagát. A könyv először közli magyarul az úszás új technikai szabályait, melyeket a nemzetközi szövetség két évvel ezelőtt állapított meg. Ára: 8,— Ft.

Az úttörő munkát az úszószövetség kijelölte munkaközösség (Bárány István dr. vezetésével dr. Jeszenszky Mihály, Mészáros Sándor, Nagy Károly, Peterdi Pál, Schlenker Antal és Stuller Gyula) írta.

**Hibaigazítás.** Áprilisi számunk címlapján Ambrus áll a kapuban, előtte Markovits és nem Kiss, hanem Gera hárít fekete sapkában. (Közben Markovits nyomja a fehérsapkás Vedliket.)


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XIV. Istvánmezei út 3. Távbeszélő: 298—430. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.10796 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

# MUNKAHELYI TESTNEVELÉS

*Írta: Kovács Géza, az MTSH és a SZOT munkatársa, a TTT tagja*

Február 16-án ünnepelték meg a munkahelyi testnevelés első évfordulóját a VILLAMOS KISMOTORGYÁR szerszámkészítő dolgozói. Ennek az üzemnek a példáját azóta a gyárak egész sora követte: *a munkások egyre több helyen ismerték fel azt a nagy igazságot, hogy saját fizikai állapotuk javítása érdekében maguknak is cselekedniük kell.* A külföldi és a hazai tapasztalatok azt mutatják, hogy a dolgozók jelenlegi élet- és munkakörülményei közepette a munkahelyi testnevelés felhasználásával biztosítható legjobban fizikai állapotuk legkedvezőbb szintre emelése.

*A munkahelyi testnevelés különböző formái közül legáltalánosabban használható a munkaszüneti testnevelés.* Ez abból áll, hogy a munkaidőt 10 percre megszakítják és 8 perces testneveléssel tevékeny pihenést végeznek. (Kb. 2 perc szükséges a megállásra, szellőztetésre, újraindulásra.)

A munkahelyi testnevelés iránti érdeklődés igen széleskörű. Bevezetésével azonban nagy körültekintéssel kell eljárni: alaposan megvizsgálni a lehetőségeket, a különféle feltételeket, s csak ezeknek megfelelően, fokozatosan megvalósítani a munkahelyi testnevelést.

Az MTST elnöksége 1960. március 21-én kijelölte munkahelyi testnevelési operatív bizottság megbeszélést tartott. A meghívottak megtárgyalták a legszükségesebb tennivalókat, miután valamennyiüknek számottevő tapasztalata van a munkahelyi testnevelés gyakorlatáról. Ez alkalommal a különböző munkahelyek képviselői (különböző iparágak gyárai, hivatalok, iskolák, szakszervezetek, sportszervezetek) értékes tapasztalatcserét is tartottak.

Amíg a munkahelyi testnevelés ügye hazánkban is úgy rendeződik, mint ahogy a baráti országokban, különösképpen példás eredményeket felmutató Szovjetunióban rendeződött, és amíg elkészül a nemzetközi források könyve és a munkahelyi testnevelés szakkönyve, a *Testnevelési Tudományos Tanács — a gyakorlati munka segítésére — folyóiratában, a Sport és Tudományban havonta rendszeresen tájékoztató anyagot és mintagyakorlatokat közöl.*

Ez a mostani közlemény elsősorban azoknak az üzemeknek, munkahelyeknek szól, amelyekben már folyik a munkaszüneti testnevelés. Azok számára, akik még csak ezután kapcsolódnak bele, egyik későbbi számunkban adunk majd tájékoztatót.

**A munkahelyi testnevelés anyaga**

A valós körülmények meghatározzák a munkahelyi testnevelés minden formájának anyagát.

Ezeknek a körülményeknek főbb tényezői:

1. a munkahelyi testnevelésben résztvevő dolgozók fizikai állapota;

2. a testnevelést vezető oktatók testnevelési képzettsége;

3. a munkahelyi testnevelés helyének tágassága, levegője, tisztasága, hőmérséklete, megvilágítottsága, zajossága, talaja;

4. a munkahelyi testnevelésre fordítható percek száma.

**A résztvevő dolgozók**

Eddigi tapasztalataink szerint a munkahelyi testnevelésben a következő fő csoportokba sorolhatók a dolgozók:

nehéz fizikai munkások (betűjelük „A");

nehéz fizikai ülő munkások („C");

könnyű fizikai munkások („F");

könnyű fizikai ülő munkások („B");

a tüdőt károsan igénybevevő foglalkozásúak („E");

értelmiségi dolgozók („D").

Ennek megfelelően a különböző főcsoportokba tartozó dolgozóknak a megfelelő típusú testgyakorlatokat kell megterveznünk. A nehéz és a könnyű fizikai munka között a mi nézőpontunkból vizsgálva a különbséget a munka tárgya, a megmunkált anyag testünkhöz viszonyított súlya adja (pl. a vasesztergályos nehéz fizikai munkát végez, a fonónő könnyű fizikai munkás).

**Testnevelési tekintetben az a fontos, hogy hol alakul ki a szervezetben a fáradtság központja és az elfáradás milyen tünetekkel jár.** Csak ezek figyelembevételével lehetséges a testnevelést úgy megvalósítani, hogy üdítő, pihentető hatású legyen.

A nehéz fizikai munkások (marós, szerszámkészítő, forgácsoló, teherszállító stb.) főként állva, vagy járkálva dolgoznak. Ezekben a munkakörökben jellemző a deréktáji elfáradás, a láb túlfáradása, s ezek gyakori fájdalmai — főként a műszak utolsó óráiban. Az erős munka miatt szembetűnő az izmosság. A technológiai folyamatokból következő, gyakran ismétlődő, egyoldalú tevékenység következtében az izmok eléggé egyoldalúan alakulnak ki.

A nehéz fizikai munkások gyakorlata ne legyen túlságosan könnyű, mert akkor nem eléggé hatásos és komolytalannak érzik. Nyugodt tempójú gyakorlatelemekből álljon, így mozdulataikat elejétől végig figyelemmel kísérhetik. A legjobban elfáradt testrészek megmozgatására más testrészek előkészítő megmozgatása után kerüljön sor.

*A nehéz fizikai ülő munkásoknak* legjobban a hátuk, vállövük fárad ki, lábuk az ülés miatt zsibbad. Felsőtestben eléggé erősek, nyakuk az erős felsőtesti munka és a fej előreszegezett tartása miatt rendszerint megmerevedik (pl. sajtolók).

Az első típus testgyakorlatához képest ennél a típusnál az elhanyagolt alsó végtag erősítésével külön is törődjünk.

*A könnyű fizikai munkások* állva, járva dolgoznak (orsózók, csévélők, szövők, szabászok stb.). Munkaintenzitásuk nagy s nem annyira erőt, mint inkább ügyességet igényel, így sokkal kevésbé izmosak, mint a nehéz fizikai munkások. Izomzatuk tónusa azonban a nagy intenzitástól, idegfeszültségtől sokkal feszesebb s a derék és lábtáji fáradtságcentrumokon túl is — egész testük túlfeszített, görcsre hajlamos.

Gyakorlatuk egyrészt tónus-normalizáló, másrészt erősítő legyen. A gyakorlat tempója lendületesebb, mint a nehéz fizikai munkások két típusáé.

*A könnyű fizikai ülő munkások* elfáradása a hátban, a nyakban és a kézen, csuklóban jelentkezik leg-

inkább (műszerészek, varrónők, tekercselők stb.). Lábukban idegességet, zsibbadtságot éreznek.

A könnyű fizikai munkások gyakorlatához képest ezek lábfoglalkoztatása legyen erősebb és több.

*A tüdőt károsító foglalkozásúak* közé munkahelyi testnevelési vonatkozásban nem sorolhatjuk a porártalmas munkaköröket, csak a gázosokat (öntők, nitrolakkal dolgozó festők stb.). A PORÁRTALMAS MUNKAKÖRÖK DOLGOZÓINAK EGÉSZEN MÁS TESTNEVELÉS KELL. Ezeknél a típusoknál mindennél fontosabb a tüdő tökéletes kiszellőztetése — jó levegőn.

A gázos munkán dolgozók testgyakorlata csupa lendületes, légzést serkentő mozgásból álljon. Csak másodsorban kell figyelembe venni munkabeosztásuk egyéb sajátosságait.

*Az értelmiségi dolgozók* fáradtságközpontja maga az agy. Amint a fáradtság erősebben jelentkezik, az egész szervezet vezérlése kedvezőtlenné lesz. A rendszerint elégtelen testmozgás az egész testben izomvisszafejlődést eredményez. Annak ellenére, hogy nagy mozgáséhséget éreznek, az agy fáradtsága miatt jelentkező akaratgyengeség következtében nem tudják mozgásra szánni magukat, inkább feketekávéval, dohányzással stb. próbálják fáradtságukat eltüntetni.

Testgyakorlatuk kezdődjék légző gyakorlatelemmel. A mozgások legyenek közepesen lendületesek és egyben erősítők is.

*Minden típusra érvényes követelmények* közé tartozik, hogy a gyakorlatot könnyű elemekkel kezdjük és fejezzük be.

Minden egyes elem végzésénél az erősebb végrehajtást előzze meg a könnyedébb.

A résztvevők különböző korúak és fizikai állapotúak. Ezt csak azzal semlegesíthetjük, hogy nem követeljük meg az egyszerre mozgást, hanem *mindenki légzése ütemében, erejének megfelelően* végezze a testgyakorlást. Így senkit sem terhelünk túl és senki sem marad kielégítetlenül.

A testnevelés intenzitása, a forró nyári napokat és a meleg munkahelyeket kivéve, *ne okozzon izzadást.*

A balra és jobbra végezhető gyakorlatelemeket a gyengébbik oldal felé valamivel többször végeztessük el.

Egy-egy gyakorlatot két héten át ismételjünk, aztán váltsuk. Ennyi idő alatt kihasználható a gyakorlat minden értéke. Ha tovább végezzük, megúnják — hacsak nem növeljük az intenzitását, vagy a ráfordított percek számát. Egyiknek akadálya az izzadásveszély, a másiknak az optimálison túli időráfordítás.

Ahol csak lehet, a harmadik munkaóra vége táján tartsuk meg a munkaszüneti testnevelést, mert a tevékeny pihenés alkalmazása a délelőtti műszakban a fáradtsággörbe hanyatlásának kezdetén leghatásosabb. Délután az első és a második munkaidő-harmad végén kétszer szükséges a tevékeny pihenés, éjjeli műszakban pedig kétóránkint, azaz háromszor. Az egyes elemeket annyiszor ismételje meg mindenki, ahányszor erre az elemre jutó időben jólesően el tudja végezni. Az egyszerűbb elemekre egy percnél kevesebbet, az összetettebb és nehezebb elemekre ennél hosszabb időt szánjunk. Minden elem kétszeri elvégzése után lélegzésnyire (kb. 5 másodpercre) álljunk meg, azután folytassuk a mozgást, folyamatosan még 3—6-szor. Az oldalra-hajlítások száma kevesebb legyen, mint az egyéb törzselemeké.

## Gyakorlatok

### A-típusú gyakorlat nehéz fizikai munkásoknak

#### 1. számú

1. Haránt állás: kéz mellhez... könyökkörzés 3-szor előre; 3-szor hátra. (Utána lábcsere.)
2. Széles terpeszállás: térdemelgetés, 3-szor kéz segítségével.
3. Zárt állás: kézfogás a fej felett, tenyérnyire a fejtetőtől; karhuzogatás 2-szer lábujjra-emelkedéssel; kéz le.
4. Haránt állás: az a kéz csípőn, amelyik láb elöl, a másik ököbeszorítva az ellentétes vállnál; törzsfordítás, ökölütéssel 2-szer az elöl levő láb oldala felé.
5. Terpeszállás: ujjfűzés a tarkó mögött, tenyér lefelé; törzshajlítás oldalt 2-szer; felegyenesedés, kéz le.
6. Kis terpeszállás: kéz hátul, tenyér előre; guggolás zárt térddel; felegyenesedés, kéz föl, tenyér előre, kinyúlás.
7. Zárt állás: kézfogás hátul; törzshajlítás, homlok a térd közelébe; felegyenesedés, lapocka összehúzás.
8. Kacsa állás (lábhegy össze, sarok 45 fokos szögben nyitott): kézhát oldalt a combhoz szorítva; behúzott állal nyakhajlítás hátra.

### C-típusú gyakorlat nehéz fizikai ülő munkásoknak

#### 1. számú

1. Zárt állás: taps hátul, taps fönt 2-szer.
2. Kis harántállás: egynegyed törzshajlítással, kéz érinti a lábszárat; kilépéssel (előre) karkörzés hátra 2-szer.
3. Terpeszállás: kéz szabadon egyensúlyoz; törzsfordítás és kiegyenesedés váltogatva egyik, majd a másik irányba.
4. Zárt állás: térdemelés, karlendítéssel oldalt; törzshajlítás, kéz érinti a lábhegyet; felegyenesedés, lapockaösszehúzás.
5. Kis terpeszállás: egyik kéz csípőn, a másik tarkón... törzshajlítás oldalt a csípőretett kéz irányába; felegyenesedés, kéz föl, tenyér előre, kinyúlás.
6. Zárt állás: kéz fönt, tenyér felfelé, ujjak befelé mutatnak; lábujjra emelkedéssel, kis felsőkörzés, 3-szor kifelé, 3-szor befelé; kéz le.
7. Lábujj-állás: kéz csípőn, „picizés" (feszes térddel gyors helyben lépegetés), 4-szer.
8. Haránt állás: kéz a medencén (a combtő hajlatánál), fejkörzés váltogatva mindkét irányba.

### F-típusú gyakorlat könnyű fizikai munkásoknak

#### 1. számú

1. Zárt állás: kézkeresztezés a test előtt (könyök és csukló kissé hajlított, a tenyér fölfelé), karemelés oldalt-föl, taps fönt.
2. Kis terpeszállás: egynegyed térd- és törzshajlítással, kéz érinti a térdet; felegyenesedés, lábujjra emelkedés, kéz föl, kinyúlás.
3. Guggolás: kéz oldalt, fölegyenesedés, kéz rézsút föl, karhúzogatás 2-szer.
4. Terpeszállás: törzshajlítgatás 4-szer; felegyenesedés, kéz csípőre.
5. Haránt állás: egyik kéz csípőn (amelyik lábunk elöl van), a másik megfogja ennek csuklóját; törzsfordítás a csípőre tett kéz irányába 2-szer.
6. Kis terpeszállás: törzshajlítgatás oldalt 3-szor.
7. Lábujj állás: kéz a medencén, „picizés" 4-szer; sarkon állás, sarkon „picizés" 4-szer.
8. Kacsa állás: kézfogás hátul, fejkörzés váltogatva egyik és a másik irányba.

### B-típusú gyakorlat könnyű fizikai ülő munkásoknak

#### 1. számú

1. Zárt állás: taps hátul 2-szer; taps fönt 2-szer.
2. Kis terpeszállás: félig térdhajlítással, kézzel érintjük lábszárunk közepét; felegyenesedés, kéz föl, karhúzás 2-szer.
3. Terpesz állás: kéz csípőn, törzsfordítás 2-szer, előbb az egyik, majd a másik irányba.
4. Guggolás: kéz szabadon egyensúlyoz, felegyenesedés; törzshajlítás, kéz érinti a lábhegyet; felegyenesedés, kézfogás hátul, lapockaösszehúzás.
5. Zárt állás: kézhát a csípőn... csárdáslépés oldalt; ugyanebbe az irányba törzshajlítás oldalt.
6. Lábujj állás: kéz fönt, tenyér fölfelé, ujjak befelé mutatnak, kis felsőkörzés 3-szor kifelé, taps hátul; kéz föl, kis felsőkörzés 3-szor befelé.
7. Sarkon állás: kéz a medencén, sarkon „picizés" 3-szor.
8. Lábujj állás: kéz hátul, ujjfűzés, „picizés" 3-szor.

### E-típusú gyakorlat tüdőt károsan igénybevevő dolgozóknak

#### 1. számú

1. Terpesz állás: karkeresztezés a test előtt, kilégzés; kézfogással karemelés föl, belégzés; 2—3-szor.
2. Haránt terpeszállás: kéz oldalt, növekvő tölcsérkörzés előre, majd hátra.
3. Széles terpeszállás: kéz szabadon egyensúlyoz, váltogatott térdemelés.
4. Guggolás: kéz szabadon egyensúlyoz, felegyenesedés és lépés haránt állásba, törzsfordítás az elöl levő láb irányába.
5. Zárt állás: kéz tarkón, térdrugózással törzshajlítás oldalt, váltogatva egyik, majd a másik irányba.
6. Kis haránt állás: kéz föl, törzshajlítás; felegyenesedés, kéz oldalt; lapockaösszehúzás.
7. Lábujj állás: kézfogás hátul, nyakhajlítás hátra; zárt állás, nyakhajlítás vissza.
8. Terpesz állás: a gyakorlat-kezdő mélylégzést ismételjük.

### D-típusú gyakorlat az értelmiségi dolgozóknak

#### 1. számú

1. Zárt állás: kéz a hason, ujjfűzés, kéznyomással a hasra, has behúzásával, a váll előreejtésével, a fej lehajtásával kilégzés; kéz a mellhez, a has előredomborításával, a váll és a fej felemelésével belégzés.
2. Haránt állás: kézzel térdérintés; felegyenesedés, kéz föl, karkörzés hátra 3-szor; előre 3-szor.
3. Zárt állás: mindkét kéz egyik oldalt, terpeszbe lépéssel (a kéz irányába) törzsfordítás 3-szor (kézzel utánanyúlunk).
4. Zárt állás: kéz oldalt, törzshajlítás, kezünkkel érintjük a lábhegyet; felegyenesedés, terpeszbe lépéssel törzshajlítás oldalt a lépés irányába.
5. Kis terpesz állás: kéz érinti a lábszárat, félig térdhajlítással; felegyenesedés, kéz föl, kilépés, karkörzés hátra lassan, 3-szor.
6. Lábujj állás: kéz föl, tenyér fölfelé, ujjak befelé, felsőkörzés 3-szor kifelé és befelé, gyorsan.
7. Zárt állás: kéz a medencén, „picizés" lábujjon és sarkon, váltogatva, 4-szer.
8. Rázogatás váltogatva karral és váltott lábbal.

**(Folytatjuk)**

# A szervezés fogalma, a szervező munka néhány elvi kérdése a testnevelésben és sportban

*Írta: Rostás György, a TF igazgatóhelyettese, a TTT tagja*

A szervezés kérdésével a társadalmi élet, a népgazdaság minden területén találkozunk. A testnevelés és sport területén a szervező munka szempontjából a különleges kérdések mellett néhány általános kérdést is vizsgálnunk kell. Annál inkább, mert a múltban (és még a jelenben is) vitáznak: mi a szervezés fogalma, hogyan alakul a szervezés folyamata és hol végzik a szervező munkát?

**A testnevelés, a sport minden megnyilvánulása szervező munkával összefüggő tevékenység.** Egy testnevelési óra előkészítése és levezetése, egy tornaverseny rendezése, egy sportköri közgyűlés előkészítése vagy egy jelvényszerző verseny próbázási lehetőségének megteremtése — mindmind szervező munkát igényel.

**A szervezés tehát, mint a munkatevékenység egy része, minden sportvezető, edző, testnevelő tanár munkájában megtalálható.** Ezért szükséges, hogy megfelelően ismerjük a szervezéssel kapcsolatos legfontosabb fogalmakat és a szervezési munka elveit. (A cikk korlátozott keretei miatt egyes részek bővebb kifejtésétől eltekintünk.)

I.

## SZERVEZET(EK) — SZERVEZÉS

**A SZERVEZET az a keret (állami és társadalmi), amelyben gyakorlatilag vezetik, szervezik a testnevelési és sportmunkát az iskolai testnevelési órától, a sportköri szakosztálytól kezdve az állami és társadalmi testületekig (OISB, MTST, MTSH stb.)**

A szervezeti keretek adminisztratív (rendeleti) úton, vagy érdeklődési körök csoportosulása útján (pl. röplabda szakosztály) létrejövő formák (keretek), amelyek befolyásolják a szervező munka módszereit, de változtathatók és a mindenkori társadalmi feltételekhez igazodnak (pl. falusi sportkörök nem működtek a kapitalizmus időszakában, a népi demokratikus rendszer lehetővé tette, sőt elősegíti fejlődésüket). Természetesen szervezési munka ezeknek a kereteknek kialakítása, bővítése, újabb keretek megteremtése, újabb tömegek bevonása a meglevő szervezeti keretekbe stb.

Egyik hibás nézet, hogy egyesek a szervezeti kereteket örök, megváltozhatatlan formáknak tekintik; másik hibás nézet, hogy a szervezést (munkafolyamatot) nem tekintik általánosítható, elemezhető tevékenységnek, hanem csak a **szervezet(ek)** belső, lényegtelen kérdésének. E hibás nézetek következménye, hogy a testnevelés és sport területén eddig nem kerültek megfelelően előtérbe a szervezés fogalma és elvei.

**A SZERVEZÉS olyan tervszerű tevékenységek összessége, melyekkel a kitűzött cél(ok) érdekében a rendelkezésre álló személyi és tárgyi erőket, eszközöket a meghatározott (speciális) elvek alapján alkalmazzuk.**

Az emberiség fejlődése során minden társadalomban a munkára készítik fel a felnövekvő ifjúságot. A munka — a társadalmi rendszertől függően — mindig más a fizikai munkásnál és más a szellemi munkásnál.

Ezért a szervezés fogalmát, vezető elveit vizsgálva, szem előtt kell tartanunk a marxizmus alapvető tanítását, ahogy azt **Marx megfogalmazta: „A munka minden társadalmi formától független létfeltétele az embernek, örök természeti szükségszerűség, amely a természet és az ember közötti anyagcserét, tehát az emberi életet közvetíti."**

**A munka** tehát **folyamat,** amelynek része a szervezés. **„A munka teremtette meg magát az embert."** (Engels.)

### A munkafolyamat

A szervezés az ember munkatevékenysége. Számos részfeladat megoldása jelenti a szervezési munka elvégzését. Ezek közül — mint általánosíthatót — két főcsoportba tartozó feladatot emelünk ki. (Előkészítő szakasz — Végrehajtási szakasz.)

### a) Előkészítő szakasz

Az úgynevezett „előkészítő (munka) szakaszban" érvényesül leginkább az egyéni felkészültség. A jó szervezőt az jellemzi, hogy egy-egy feladat megoldására számos változatot alkalmaz, minden eddigi tapasztalatot, ismeretet felhasznál. Itt gyűjtjük össze valamennyi befolyásoló tényezőt, állapítjuk meg a különböző összefüggéseket és döntjük el, melyik megoldást alkalmazzuk. Ezek után kerül sor a tulajdonképpeni tervező munkára.

**A tervező munka alkotó tevékenység.** Ahogy a mérnök megtervezi az épület minden részét, ugyanúgy a szervezőnek gondolatban „végre kell hajtania" az egész szervezést. Ez komoly idegkoncentrációval, az összes felmerülő probléma átgondolásával történik. Ekkor jelentkezik a nagy tapasztalat előnye, az előző munkák elvégzése utáni elemzések hasznosítása, a variálási lehetőség érvényesítése: mindez a minőségileg jobb munka egyik biztosítéka.

**Az előkészítő szakasz részmunkái sorrendileg a következők: megfigyelés, tapasztalás, tények gyűjtése, okok kutatása, összefüggések megállapítása, elhatározás, módválasztás, tervezés.**

### b) Végrehajtási szakasz

A végrehajtási (munka) szakasz tulajdonképpen a megtervezett munka végrehajtásának biztosítása. Itt változtatjuk az „elméletet" (terveket) gyakorlattá. Régi szólás-mondás, hogy „minden terv annyit ér, amennyit megvalósítanak belőle." A jó szervezőt (vezetőt) az jellemzi, hogy reális, jó tervet készít, mert mindenre kiterjed a figyelme (előkészítő szakasz) és a jó tervet százszázalékosan megvalósítja.

**A végrehajtási (munka) szakaszban három lényeges feladat elvégzését kell biztosítani:**

1. az egyes részfeladatokat megoldani a munkatársak (részlegek) segítségével,

2. a vezető (szervező) munka közben segíti (ellenőrzi) a területek (részlegek) munkáját,

3. a munka befejezésekor elemezni a végrehajtás minőségét, a módszereket stb.

(A szervező munka gyakorlatában a múltban — sőt sokszor a jelenben is — legtöbbször kimaradt a segítés, az ellenőrzés és az elemzés. Ezek nélkül pedig a megfelelő vezetői, szervezői munka nem tekinthető teljesnek.)

II.

Ha szűkebb területen, a testnevelés és sport területén vizsgáljuk a szervezői munkát, megállapíthtjuk, hogy a céltudatos testnevelői munkát, az ifjúság munkára, életre történő felkészítését többek között csak akkor tudjuk ellátni, ha ismerjük a szervezés fogalmát, vezető elveit, mert a munka **minden válfajának** — így a testnevelési és sportmunkának is — **nélkülözhetetlen része a szervezés.**

**A szervezés fogalmának meghatározóit (I. fejezet) részletesebben vizsgáljuk meg (kitűzött cél — tervszerűség — speciális elvek — személyi feltételek — tárgyi erők, eszközök), mert ezek ismerete és alkalmazása nyújt segítséget ahhoz, hogy minden szervezési feladatot jól oldjunk meg a testnevelésben, a sportban.**

### A szervezői munka vezető elvei:

### 1. Célkitűzés:

Minden emberi munkában természetesnek tartjuk, hogy értelme legyen annak, amit csinálunk. Értelmét azonban csak akkor látjuk, ha van valami kitűzött cél, amit el akarunk érni. Cél nélkül nem lehet tervezni, de nem lehet lelkesedni sem. Cél nélkül nincs munka. (Pl. egy testevelési órán belül egyik cél — többek között — az, hogy legyen

megfelelő a tanulók fizikai megterhelése). Első elv tehát, amit érvényesíteni kell, hogy legyen megfelelő kitűzött cél, illetve a célt helyesen határozzuk meg, mert ez nagy mértékben befolyásolja a munka tartalmát.

**2. Tervszerűség**

Minden munkának kialakult mechanizmusa van (pl. edzés, testnevelési óra, verseny stb.), a részfeladatok végzésének sorrendisége. Az egyes feladatok kapcsolata nem lehet spontán.

A szervezési munka részfeladatainak megoldása meghatározott sorrendben történik, és bizonyos feladatok csakis a sorrendben előbb szereplő feladatok után kerülhetnek megoldásra. Ezt csak a tervszerűség biztosíthatja. A tervszerűséget a vezető (szervező) biztosítja azzal, hogy a feladat ismeretében elkészíti a lebonyolítási tervet (program, munkatervek, forgatókönyv stb.) Pl. egy jelvényszerző versenyt nem lehet addig megrendezni, amíg nincs felszerelés, versenyhely stb. A tervszerűség nem zárja ki az egyéni megoldások variációit. Minél nagyobb a „tapasztalatok tárháza", annál több megoldás közül választó ki a legjobb. Minél több gyakorlata van valakinek, minél több munkát elemeztek, értékeltek, annál több elgondolás, lebonyolítási mód kínálkozik.

**3. Megfelelő szakmai ismeretek**

**A szervezési feladatok megoldásában résztvevők ismerjék feladataikat, legyenek meggyőződve munkájuk szükségességéről.** Csak az a munka lehet jó, amelyben az egyes résztvevők ismerik a rájuk háruló feladatok összefüggését az egész munkával és megfelelő a felkészültségük (szakismeretük). Az emberek nem „fogaskerekek a gépezetben", hanem gondolkodó (érző) lények, akiken nagymértékben múlik a feladat végrehajtásának minősége. Aki nincs meggyőzve munkájának szükségességéről, az lélektelen munkát végez. Akinek nincs megfelelő szakismerete, nem vezethet jól.

**4. A szervező (vezető) alapos, minden tényezőt figyelembevevő, sablontól ment tervező munkáját kövesse a menetközbeni folyamatos segítés és ellenőrzés.** Csak az a jó vezető, aki folyamatában ismeri a munka menetét, meggyőződik utasításainak helyes végrehajtásáról és ezzel egyidőben segíti a részfeladatok megoldását végzőket. A vezető (szervező) véleménye, a jó vagy gyenge munkáról adott bírálata vagy dicsérete segítheti, lelkesítheti munkatársait, viszont a bírálat vagy a dicséret elmaradása — fékezheti a munkát.

Akár testnevelési óra, akár edzés vagy verseny szervezése (lebonyolítása) során mindig adódik alkalom ennek az elvnek az érvényesítésére.

**5. Meghatározott (speciális) elvek**

Ha ismerjük a célokat, és meg akarjuk tervezni a munkát, figyelembe kell vennünk olyan tényezőket, amelyek befolyásolják a módszert, a végrehajtást, a személyek számát stb., tehát lényegében a szervezést.

Ahogy az oktatásnál az alapelvek mellett mindig figyelembe kell venni más tényezőket is, ugyanúgy a szervezésnél az alapelveken (vezetőelveken) kívül az adott feladat jellege szerint érvényesíteni kell bizonyos **meghatározott (speciális) elveket.**

Pl. ha iskola-bajnokságot rendezünk, az általános elveken kívül meghatározzuk, hogy

a) nem indulhatnak más sportkörbe tartozók,

b) csak 17 éven aluliak vehetnek részt,

c) nem indulhatnak azok, akik megbuktak stb.

Ezek a speciális elvek általában összhangban vannak a célkitűzéssel, s a vezető (szervező) feladata ezeknek a speciális elveknek kiválasztása és érvényrejuttatása. **Ezek a speciális elvek nem örökérvényűek; ha szükséges, változtathatók, a munka alakulásától függően.** Edzők, sportvezetők egyik fő feladata, hogy érvényesítsék azokat a nevelési célokat, amelyet az adott időszak (vagy feladat) lehetővé tesz. Az egész közösség formálása (csoport, osztály), az egyéni hibák javítása mind olyan feladat lehet, amely a speciális elvek alapján a figyelem előterébe kerül és kihasználható a nevelő munka segítésére.

**A vezető elveken és speciális elveken kívül a szervező munka végzésének feltételei még:**

**a) Személyi feltételek**

Minden szervezési munka végzéséhez szükségesek emberek, akik a célok elérése érdekében a meghatározott elvek alapján, tervszerűen végzik a munkát. (Pl. Falusi Spartakiád helyi versenyeit másképp lehet rendezni, ha 1 versenybíró helyett 5 segíti a munkát.) Régi mondás: „megfelelő embert a megfelelő helyre". A vezető (szervező) feladata, hogy a munka végzéséhez kiválassza a megfelelő felkészültségű munkatársakat és biztosítsa a szükséges létszámot. Ha nincs, akit „vezessünk" nem tudjuk irányítani a munkát, mert mindent magunknak kell végeznünk. (Ez egyik legtöbbször jelentkező hiba.)

**b) Tárgyi erők, eszközök**

Minden feladat — munkafolyamat — megoldása bizonyos szervezeti keretek között történik. A módválasztást, a személyek számát stb. befolyásolja, hogy milyen (mennyi) eszköz, pálya, létesítmény stb. áll rendelkezésre. (Pl. 20 játékosnak labdarúgó edzést tartani egy labdával teljesen más megoldást igényel, mint ugyancsak 20 főnek 10 labdával; atlétikai versenyt másképpen rendezünk egy időmérővel, mintha több időmérő, pályabíró, célbíró áll rendelkezésre.) A lehetőségeket a tervezői munkánál többnyire figyelembe veszik (óraterv-készítés), de nem minden területen kielégítő az ilyen irányú munka (rendezvényeknél, edzéseknél stb.). Egy közgyűlés levezetésénél például nagyon fontos az, hogy milyen létszám várható (megfelelő terem, hangosító berendezés, különböző bizottságok technikai szükségletei stb. miatt).

III.

**Néhány vitatott kérdés a szervezési munka területén**

**A szervező munka — vezetői munka**

Ahol több ember munkáját irányítja egy ember — lehet a munka jellege bármilyen (sport, termelés stb.) — ott szervezésre (vezetésre) van szükség.

Egy sportverseny megrendezése, egy testnevelési óra megtartása, egy gyáron belüli termelési folyamat, egy iparág tervének teljesítése, a lakosság élelmiszer szükségletének kielégítése stb. szervezési (vezetési) munkát igényel.

**A szervező munka tehát elsősorban az irányító, vezetői tevékenységnél jelentős.** Mivel a testnevelő, a sportvezető, az edző irányító — vezetői — munkát végez, számára nélkülözhetetlen a szervezés fogalmának, elveinek ismerete.

**Elmélet — gyakorlat**

**A szervezés egyik legfontosabb jellemzője, hogy az elméleti ismeretek gyakorlati alkalmazásának — a megvalósításának — egyik fő módszere.**

A szervezési munka sohasem öncélú, hanem mindig célirányuló, tervszerű tevékenység, amelynél az biztosít szilárd alapot, ha a materialista szemléletet érvényesítve hajtjuk végre szervezési feladatainkat. A megfelelő elméleti ismeretek segítik a szervezőt, hogy gyakorlati munkájában tudatosan alkalmazza mindazokat az elveket, amelyek kihatnak a munka minőségére, tartalmára.

A szervezési munkát nem lehet sablonosnak tekinteni, hiszen minden feladatot sokféleképpen lehet megoldani. A megoldási módok sokfélesége, a lehetőségek variálása összefügg az egyén (a szervező, vezető) felkészültségével, tapasztalataival. A szervezési készség fejleszthető, a lényeges, legfontosabb kérdések kiválasztása, illetve felismerése — az összefüggések feltárása — „a következő láncszem" kiválasztása, mindez a szervező (vezető) feladata, amit megfelelő gyakorlással fejleszthetünk. Nincsenek született szervezők. **A szervezést is meg lehet tanulni!**

(Folytatása a 141. oldalon.)

# A szakszervezeti sportvezetők oktatásáról

*Írta: KÁDAS ISTVÁN, a SZOT testnevelési és sportosztályának vezetője*

Napjainkban igen sok szó hangzik el a sportvezetőképzés fontosságáról. Az MTST elnöksége tavaly szeptemberben behatóan megvitatta a sportvezetőképzés helyzetét és megtette a szükséges intézkedéseket a káderképzés további megjavítására.

Az MTST e fontos kérdés megtárgyalásakor figyelembe vette azt, hogy az MSZMP testnevelési és sport irányelvei megvalósításának alapvető feltétele a sport területén dolgozók politikai, szakmai és pedagógiai ismeretének állandó fejlesztése. Az irányelvekben foglalt megvalósítandó feladatok közül a legfontosabb: a sportolás széleskörű elterjesztése a dolgozók, különösen az ifjúság körében, valamint a sportolók százezreinek szocialista szellemű nevelése. Ez csak jól képzett — a marxizmus—leninizmus alapvető tanításait ismerő és annak szellemében dolgozó — sportvezetők, aktivisták munkája nyomán valósulhat meg.

Az MTST határozata alapján a budapesti és megyei, valamint a megyei jogú városok Testnevelési és Sport Tanácsai tavaly megszervezték az alapfokú és középfokú tanfolyamokat. Napjainkban 50 alapfokú és 23 középfokú tanfolyamon vesznek részt a sportszervezetek elnökségi tagjai, szakosztályvezetői és edzői.

Az alapfokú és középfokú sportvezetői tanfolyamokon szép számmal tanulnak olyan sportvezetők, akik üzemi, hivatali sportkörökben dolgoznak és a szakszervezetek javaslatára kapták meg a módját ismereteik bővítésének.

A főiskolai képzettséget adó központi sportvezetői tanfolyam előreláthatólag idén szeptemberben kezdődik. Ezen a tanfolyamon a magyar sportmozgalom 80—90 vezetőjének módja nyílik a legmagasabb képesítés elnyerésére. A szakszervezetek — élve az MTST elnöksége nyújtotta lehetőséggel — kb. 25—30 szakszervezeti sportvezetőt küldenek a felsőfokú sportvezetőképző tanfolyamra.

Ezek a tanfolyamok egyelőre csak kb. 1300—1350 sportvezető tanulását biztosítják. (A szám nem foglalja magában azokat az elvtársakat, akik a párt és a SZOT 1—2 éves, illetve 5 hónapos iskoláin tanulnak.) Az MTST elnöksége ennek ellenére nem növelte a tanfolyamok számát, mert jelenleg nincsenek meg a szükséges személyi és anyagi feltételek. Tehát a sportvezető-képzésben egyre inkább az a helyes elv érvényesül: *kevesebbet, de jobban oktassunk!* A tanfolyamok számának növelése fokozatosan valósítható meg a szükséges előfeltételek — jól felkészült, nagyszámú előadógárda, gondosan kidolgozott tematika és jól kiválasztott forrásmunkák — biztosítása révén. A jelenlegi tanfolyamok hallgatói elsősorban a tananyag egyes részeinek elvontságát és sok esetben az előadások bonyolultságát kifogásolják.

Az MTST elnökségének a káderek képzéséről és továbbképzéséről szóló határozata biztosítja, hogy az OISB és a SZOT is rendezzen sportvezetőképző tanfolyamokat. Ezzel a joggal élve, mindkét szerv már az idén szervezett tanfolyamokat Budapesten és Borsod megyében. Győr és Veszprém megyében helyi erők összefogásával akarnak az üzemi sportvezetők számára tanfolyamot szervezni. A szakszervezetek és a KISZ keretében is megvan az anyagi és személyi feltétele a sportvezetők képzésének. Rendelkeznek iskolákkal, tapasztalt, jól képzett politikai, pedagógiai és sport-szakelőadókkal. Ezt helyes és szükséges kihasználni. A sportkáderek képzésének kiszélesítését még az is indokolja, hogy az 1959. évi sportköri választások során sok új sportvezető került a mozgalomba.

A szakszervezetek közvetlen irányítása alatt működő sportkörökben megválasztott 6205 vezetőségi tag közül 3688-nak nincs mozgalmi iskolája. Ez élesen aláhúzza a vezetőképzés fejlesztésének fontosságát. A helyzeten csak igen keveset változtat, hogy tavaly 14 szakszervezet rendezett rövid, 2—3 napos tanfolyamot, konferenciát — 2700 sportvezetőnek. A SZOT központilag szervezett, 10 előadásból álló tanfolyamát kb. 5—600-an hallgatták végig. Ezeket azért is szükséges szóvátenni, mert még ma is akad olyan megyei TST elnök, aki nem jó szemmel nézi a SZOT-nak és a KISZ-nek a vezetők oktatásával kapcsolatos erőfeszítéseit. Ez inkább fékezi, mint elősegíti a megoldást.

A SZOT az 1960-as évre elkészítette a káderek oktatásának tervét. A programot egyeztettük az MTST Nevelési Osztályával és az OISB-vel. Az MTST Nevelési Osztálya jóváhagyta a tanfolyamok tematikáját és segíti azok megvalósítását. Az OISB-vel lényegében minden tanfolyamot közösen szervezünk. A hallgatókat, az iskolák vezetőit közösen választjuk ki, s hasonlóképp közösen határozzuk meg a tématerveket, s az osztályfoglalkozásokat. A kialakult helyes kapcsolat eredménye, hogy a tanfolyamok hallgatói között többségében fiatal — a KISZ által javasolt — sportvezetők találhatók. Tapasztalataink szerint az oktatásra az év első negyede a legmegfelelőbb időszak. (A sportkörök vezetőségei ekkor már elkészítették a költségvetéseket és a programokat.)

Az oktatási tervben első helyen áll a SZOT Központi Iskola keretein belül megszervezett 2 hónapos tanfolyam. Itt 56 érdemes sportvezető — közöttük 8—10 éves gyakorlattal rendelkező — továbbképzését biztosítottuk. Rajtuk kívül a tanfolyamokon a szakmai központok sportosztályainak munkatársai és a közelmúltban megalakult Megyei Szakszervezeti Testnevelési és Sportbizottságok vezetői közül néhányan vettek részt. Ugyancsak itt tanult a KISZ javasolta 7 fiatal is. Mind a heten a tanfolyam elvégzése után kapcsolódnak be a sportköri elnökségek munkájába. Ezek az elvtársak középfokú sportvezetői minősítést kaptak.

A Budapesten és Borsod megyében létrehozott SZOT és OISB 1 hónapos tanfolyami nemcsak az idősebb, hanem az új sportvezetőknek is értékes ismereteket adott. A két tanfolyamon közel 170 sportvezető szerezte meg a szükséges ismereteket. Az egyhónapos tanulást 2 hetes tanfolyamok követték, ezeken mintegy kétszázan kapták meg a megfelelő elméleti alapismereteket. A Borsod megyében tartott 2 hetes tanfolyamon, a helybeliek mellett, Nógrád és Heves megyei bányász sportvezetők is részt vettek. A budapesti 2 hetes tanfolyamon többségükben nők — fiatal leányok — vettek részt. (A 82 hallgató közül 59 nő volt.)

A felsorolt tanfolyamokon összesen közel 600 szakszervezeti sportvezető kap elméleti oktatást.

Mindezeken kívül több szakma, például az ÉDOSZ is, egyhónapos szakszervezeti tanfolyamon biztosította a sportköri vezetők politikai, pedagógiai, szakmai fejlődését. A közelmúltban megalakult Szakszervezeti Természetjáró Egyesületek túravezető-tanfolyamokat szerveznek. A SZOT és a KISZ központi tanfolyamain az idén kb. 100 új túravezetőt képezünk ki. Figyelemre méltó, hogy a nagyobb sportkörökben — például Csepelen — sportakadémiát szerveztek.

Az alapfokú versenyek fejlesztése, az olimpiai jelvényszerző versenyek sikeres lebonyolítása társadalmi aktivisták, szervezők, edzők, versenybírók tömeges kiképzése nélkül nem valósítható meg. Ezért elsősorban a nagy üzemekben esti tanfolyamok keretében hozzáláttak a társadalmi aktivisták képzéséhez. Ezt a kezdeményezést a sportvezető szerveknek, az MTSH-nak, SZOT-nak, KISZ-nek támogatnia és segítenie kell. A sportmozgalom társadalmi erőit ezek az egyszerű tematikára épülő esti tanfolyamok jelentős mértékben segítik.

Programon kívül ez év őszén, éppen a nagy üzemek sportmunkájának megjavítása érdekében — kb. 80—100 sportvezetőt képezünk ki 1 hónapos tanfolyam keretében. A hallgatókat 6—8 nagy üzem sportköri elnökségi tagjai és a tömegsportbizottságok aktivistái alkotják: egy-

(Folytatása a következő oldalon lent.)

# KÉRDEZZEN — FELELÜNK

## MIKOR ÉS HOGYAN ALAKULTAK KI A VILÁGVERSENYEK?

**Vajda Ferenc (Budapest, V., Nádor utca 26.) kérdez — Subert Zoltán, a Népsport munkatársa válaszol**

Amikor 64 évvel ezelőtt az athéni márványstadionból elindult világhódító útjára az újjászületett olimpia, rövid időn belül a modern sport és egyben a nemzetközi sportérintkezés hatalmas fejlődését idézte elő. Néhány sportágban már az első újkori olimpia előtt is rendeztek Európa-, sőt világbajnokságnak nevezett versenyeket. Így például az első tenisz „világbajnokság" (Wimbledoni nyílt bajnokság) 1877-ben került sorra, az első atlétikai VB 1891-ben, az első evezős is már a nemzetközi szövetség megalakulás (1892) előtti években, az első gyorskorcsolyázó 1889-ben stb. Mindezek elnevezése azonban meglehetősen önkényes és jogtalan.

Az olimpiák révén annyira megnövekedett a sport iránti érdeklődés, hogy hamarosan nemcsak egyes sportágak világ- és Európa-bajnokságait rendszeresítették, nemcsak az országok közötti találkozók jöttek divatba, hanem a több sportág bekapcsolásával lebonyolított versenysorozatok is.

Az egyes sportágak világ és világrész bajnokságai a nemzetközi szakszövetségek sorozatos megalakulása után kaptak hivatalos jelleget; rendezték szabályaikat és a lebonyolításuk módját.

A kontinentális bajnokságok bevezetése terén Európa vitte a vezető szerepet. A legöregebb világrész példáját azonban hamarosan követte Dél-Amerika, melynek országait az első világháború előtti években rohamosan hódította meg a sport. Érdemes megemlíteni, hogy már 1916-ban kiírták az első dél-amerikai labdarúgó-bajnokságot, amelyért azóta 27 ízben mérkőztek a csapatok. Atlétáik 1919-ben kezdték meg sorozatukat és 1958-ban már a huszadik bajnokságukat rendezték. Fokozatosan a többi fontos sportágban is kiírták a dél-amerikai bajnokságokat; ezeket — Európához hasonlóan — külön-külön rendezik meg.

A modern sport fejlődésének érdekes jelensége, hogy az olimpiák és a kontinentális bajnokságok mellett az első világháborút követő időben fokozatosan kialakult még más, különleges világversenyek sorozata is. Ezek a versenyek valamelyik világrészhez (pl. Ázsia), vagy egy nagy állami szervezethez (pl. Brit Nemzetközösség) tartozó országok közötti kapcsolatokat igyekeztek a sporton keresztül is erősíteni. Létrejöttek azonban hasonlók egy világrészen belül is bizonyos földrajzi egységen (pl. Balkán) élő népek között.

Ezeket a versenyeket egységes rendszerbe foglalni nehéz, abban azonban általában megegyeznek egymással, hogy az olimpiákhoz hasonló ünnepélyes keretek között, látványos megnyitó- és záróünnepséggel s a legfontosabb sportágakat többé-kevésbé felölelő műsorral kerülnek lebonyolításra. Közülük a Balkáni Játékok eredetileg a balkáni államok atlétikájának fejlesztését célozták és éppen ezért e név alatt 1930-tól kezdve kizárólag atlétikai versenyeket rendeztek. Bár az utolsó években már más sportágakban is kiírtak balkáni bajnokságokat, ezek egymástól meglehetősen függetlenek. (Más időpontban, más-más városban, sőt országban rendezték őket.)

A „kis-olimpia" igényével fellépő világversenyek közül a legnagyobb múltra az úgynevezett Távol-Keleti Bajnoki Játékok tekintenek vissza. Ez a versenysorozat 1913-ban kezdődött és 1934-ig bezárólag tízszer került sorra. Középpontjában kezdettől fogva az atlétika és az úszás állt, de a műsor fokozatosan bővült. Az állandó részvevők száma azonban csak három volt: Kína, Japán, Fülöp-szigetek. A távolkeleti játékoknak a japán—kínai háború vetett véget és a versenysorozatot a második világháború után az Ázsiai Játékok váltották fel. Közülük eddig három került sorra (1951-ben Új-Delhiben, 1954-ben Manilában, 1958-ban Tokióban) csaknem teljes olimpiai műsorral. Az utolsón már 20 ország mintegy 1600 versenyzője vett részt.

1926-ban rendezték első „olimpiájukat" a közép-amerikai államok is és ettől kezdve általában négyévenként ismétlik meg a versenyt, amely a második világháború után a Középamerikai és Karibi Játékok elnevezést vette fel. Tavaly a Caracasban rendezett nyolcadik játékon 12 ország több mint 1000 versenyzője 16 sportágban mérte össze erejét. A közép- és dél-amerikai államok egy része ezen kívül részt vesz még a nagy szabadsághős emlékére alapított Bolivar Játékokon is, amelyek műsorán szintén több sportág szerepel.

Éppen 30 évvel ezelőtt valósult meg az angolok régi terve, hogy Brit Birodalmi Játékok címén a brit nemzetközösségben tömörült dominiumok, gyarmatok és védnökségek összetartozását nagyszabású sportverseny sorozattal is kifejezésre juttassák. Eddig Hamilton (1930), London (1934), Sidney (1938), Auckland 1950), Vancouver (1954) és Cardiff (1958) volt a négyévenként sorra kerülő játékok színhelye. (A második világháború miatt három játék kimaradt.)

Ugyancsak a 30-as években merült fel az a gondolat, hogy a „három" (Észak-, Közép-, Dél-) Amerika országait a sportban is közelebb hozzák egymáshoz egy pánamerikai versenysorozat keretében. Az 1937-es pánamerikai kiállítás alkalmával már megpróbálkoztak egy ilyen nemzetközi versennyel, de a gondolat megvalósítását a világháború kitörése elódázta. 1951-ben Buenos-Airesben rendezték meg első ízben a Pánamerikai Játékokat, a következő színhelye pedig Mexico fővárosa lett. A tavaly nyáron Chicagóban tartott harmadik pánamerikai verseny méretei és színvonala terén előbbeni jelentősen felülmúlta: 22 országból 2000 sportoló versengett ezen — 19 (nagyrészt „olimpiai") sportágban.

Meg kell még emlékezni a jelentőségét és sportértékét tekintve az előzőknél szerényebb igényű Földközi-tengeri Játékokról, amelyeket azzal a céllal hívtak életre, hogy a tenger mentén lakó népek sportkapcsolatait erősítse. Eddig három ilyen verseny került sorra, 1951-ben, 1955-ben és 1959-ben. Az utolsón (Beiruthban) 11 ország versenyzői 14 sportágban szerepeltek, a verseny sikerét azonban erősen befolyásolta, hogy olyan nagy sportmúlttal rendelkező országok, mint Franciaország és Olaszország általában csak erősen tartalékos csapattal vettek részt.

A sokáig — helytelenül — főiskolai világbajnokságoknak nevezett főiskolai játékok közül az elsőt 1924-ben rendezték meg Varsóban. Ezen még csak atlétikai számok szerepeltek, de a következőnek, az 1927-ben megrendezett játékoknak műsora már labdarúgással, teniszszel, úszással és vívással bővült. Hamarosan „olimpiai" méretű műsorral jelentkeztek a főiskolások. Tulajdonképpen ezekből alakultak ki nemcsak a mai Universiad-ok, hanem a VIT sportversenyei is, s a fiatalságnak a múltban elképzelhetetlen tömegeit mozgatták meg.

E különböző „kis-olimpiák" száma a jövőben előreláthatóleg növekedni fog. A délkeleti-ázsiai országok például tavaly decemberben rendezték meg első játékukat különböző sportágakban.

---

(Folytatás az előző oldalról.)

egy üzem 8—10 sportvezetőt küldhet a tanfolyamra.

A szakszervezetek és a KISZ káderoktatási programja igen fontos kiegészítője, szerves része a Magyar Testnevelési és Sport Tanács hasonló munkájának, hiszen köztudomású: a sportmozgalom fejlődése szempontjából igen fontos kérdés a sportvezetők képzésének megoldása. Reméljük, a jövő esztendőben még többet tehetünk megoldásáért. Mert sok ezer sportaktivista munkájában segít a tanulás, a sportszervezés elméleti kérdéseinek és gyakorlati tapasztalatainak a megismerése. Mindez támogatja a sportvezetőket az új módszerek bevezetésében, az új utak keresésében — ezek nélkül elképzelhetetlen a sportmozgalom erősödése, fejlődése.

A múlt tapasztalatait figyelembe véve, fokozott gondot kell fordítani a tanfolyamot végzett sportvezetők munkába állítására. Éveken keresztül sok ezer sportaktivista tanult különböző iskolákon, s mégis igen kevés a képzett sportvezető. Ez azt mutatja, hogy nagyszámú, képzett sportvezető már nem a sportmozgalomban dolgozik. A jövőben tehát nagyobb figyelemmel kell kísérni, hogy a tanfolyamokon, iskolákon szerzett ismereteket jól gyümölcsöztessük az egyetemes magyar sportélet fejlesztése érdekében.

# Tartsunk-e edzést a mérkőzés előtti napon

*Írta: Zalka András, a TF tanársegédje, a TTT tagja*

*Ma már nem vitás, hogyan kell edzeniök a labdarúgóknak.* A kemény és sokoldalú munka azonban ezidáig csak a felkészítés időszakában, főleg az alapozásban jutott érvényre. A formában tartó edzésmunkát sok helyütt még ma is az jellemzi, hogy labdarúgóink egy-egy mérkőzésre készülnek csak. A mérkőzésre való készülés egyik módja az úgynevezett „rápihenés". A legnagyobb megterhelést jelentő edzés általában a hét elejére, a keddi, szerdai napra esik. A többi edzés ezzel szemben, illetve ehhez viszonyítva kis megterhelésű, általában amolyan „lötyögés". Rövidebb ideig tart, megterhelése alacsony fokú és ami döntő, a megterhelés adagolásának tempója lassú. A szombati nap pedig rendszerint teljes pihenéssel telik el.

Az 1958-as VB igen sok érdekességben bővelkedett az edzésmunka tekintetében is. Kénytelenek vagyunk ismét a brazilokra hivatkozni. A brazilok rendszeresen edzettek az egyes VB mérkőzések előtti napokon is. És nem is akárhogyan, hanem sokat és keményen. Mégis frissen, jó erőállapotban, a fáradtság legkisebb jele nélkül léptek pályára a következő napon. Nem azért, mert „különleges" emberek...

De hozhatnánk példát máshonnan is. Valamennyi sportágban fokozódott az edzésterhelés, változtak az edzésmódszerek. Sok sportágban a verseny vagy a mérkőzés napján is edzenek a versenyzők, nemhogy az előtte levő napon. Labdarúgásban általában nem ez a helyzet. Tapasztalataink pedig azt bizonyítják, hogy

**helyes a mérkőzés előtti napon is edzést tartani.**

Sőt esetenként hasznos lehet, ha a mérkőzés napján is tartunk edzést.

Milyen jellegű legyen ez az edzés, milyen mozgások töltsék ki, mennyi ideig tartson, és milyen mértékű megterhelést milyen tempóban adjon?

Amikor 1959-ben a labdarúgó „A"-válogatott egyes mérkőzésekre készült, általában egyhetes „együttartáson", azaz közös edzéseken vettek részt a játékosok. A hét minden napján, tehát szombaton is edzettek, sőt esetenként — ha a körülmények, elsősorban a játékosok fizikai és pszichikai állapota ezt megengedte — még a mérkőzés napján is. Így pl. a Magyarország—Svájc, vagy a Magyarország—NSZK mérkőzés napján reggel, 6—7 órával a mérkőzés előtt edzettek.

Tapasztalataink szerint *a mérkőzés előtti napon hasznosabb az edzés, mint a teljes pihenés* (hacsak nem fáradtak a játékosok). Az edzés „kiegészítő jellegű" legyen, annak ellenére, hogy esetenként még játszathatjuk is játékosainkat. Az edzés anyagát azonban főleg atlétikus jellegű mozgások, továbbá gimnasztikai, valamint testnevelési játékok adják. Különleges labdarúgó-gyakorlatanyagot, tehát technikai vagy taktikai gyakorlatokat ne iktassunk az edzésműsorba; időtartama pedig ne haladja meg a 30—50 percet. Döntő azonban a megterhelés mértéke, valamint a megterhelés adagolásának üteme. Ez utóbbi a döntőbb. A mérkőzés előtti napon, vagy a mérkőzés napján tartott — átmozgató jellegű — edzés minden esetben

**gyors mozgású, gyors tempójú legyen,**

nem pedig lassú, amolyan „lötyögés", amelyen a megterhelés tempójának adagolását a játékosokra bízzuk. A megállapítást élettani szempontok indokolják. Más sportágakban — így elsősorban atlétikában — már régebben végeztek olyan jellegű megfigyeléseket, hogy a verseny előtti napon tartott különböző típusú edzések milyen hatással vannak a teljesítményre, illetőleg milyen hatást gyakorolnak a versenyzők szervezetére. (Arosszimova L.—Fruktov A.: Hosszú és leghosszabb távú futóatléták edzése. Tyeorija i Praktyika fizicseszkoj Kulturi, 1959. 6. szám.)

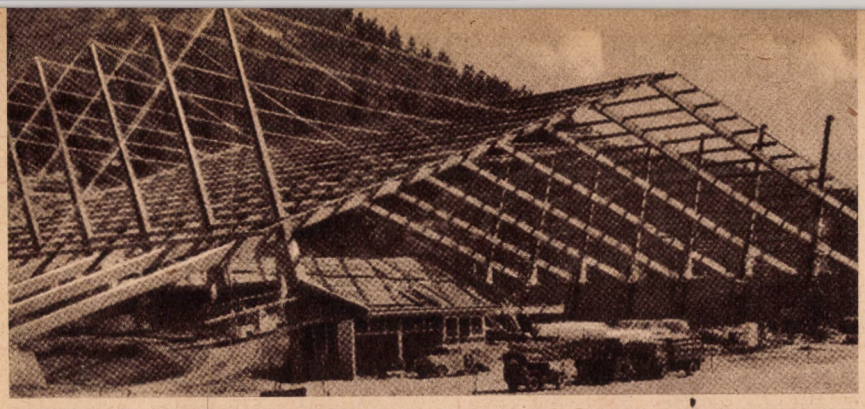
A gyorsasági jellegű, gyors tempójú edzések hatására a következő napon *gazdaságosabb a szervezet energiafelhasználása, tökéletesebbek az oxidációs folyamatok.* Atlétáknál figyelték meg, hogy ilyen edzések után másnap a bemelegítést kisebb energiafelhasználással és jobb oxigénfogyasztással végezték el a versenyzők, mintha a verseny előtti napon könnyű iramú, ún. tempó-edzést végeztek, vagy pihenőt tartottak volna. A fenti megállapításokat a labdarúgóknál tett megfigyelések is igazolják. Tudományos bizonyítékot is találhatunk azonban rá, például G. V. Folbort „A fáradtság és a regeneráció élettani folyamatai" című munkájában. Folbort szerint minél intenzívebbek a szervezetben a bomlási, az energiafelszabadulási folyamatok, annál erőteljesebbek a regenerációs folyamatok is.

A jó edzettségi állapotban levő labdarúgó a gyors tempójú edzést követő napon feltűnő friss. Sokkal frissebb, mintha nem, vagy ha nagyon lassú tempóban edzett volna. A mérkőzés előtti napon tehát ne könnyű, lassú tempójú, hanem ha nem is nagy fizikai megterhelésű (a többi edzéshez viszonyítva alacsonyabb megterheléssel járó), de *nagy intenzitású, gyors munkát végeztessünk.* A gyors munka ugyan fáradtságot idézhet elő, de ez a fáradtság egyrészt gyorsabban elmúlik, másrészt az ilyen típusú edzések lényegesen jobban növelik a fáradtsággal szembeni ellenállást, mint a lassú munka. A lassú tempójú, de hosszabb ideig tartó edzés alatt gyorsabban tudatossá válik a fáradtság érzése (ami lényegében lélektani probléma) s ez befolyással van a játékos teljesítményére.

*Nem lehet azonban általános elv az, hogy minden esetben tartsunk edzést a mérkőzés előtti napon, vagy a mérkőzés napján.* (Ez utóbbi lényegében ugyanolyan hatású, mint az előbbi.) Mindenképpen pihenőnapot kell tartanunk a mérkőzés előtti napon, ha fáradtság jelei tapasztalhatók játékosainkon. Fáradtság vagy a szervezet funkcionális zavarai esetén meglehetősen nehezen piheni ki a gyors jellegű munka hatásait a játékos. Ilyenkor a gyors tempójú edzés hatására a regenerációs időszakban a helyreállítási folyamatok lassúak, nem tökéletesek.

**Egyénekhez szabjuk az erőnléti munkát**

a mérkőzés előtti napon is. Minden labdarúgó más-más szervezetű, mindegyik más-más megterhelést kíván, vagy bír el. Egyiküknek hasznos a mérkőzés előtti munka, másikuknak nem. Van labdarúgó, aki akkor tudná csak formáját hozni és állandósítani, ha még a bajnoki idényben is hetenként kétszer-háromszor naponta két edzést tartana. Általános érvényű „receptet" adni tehát nem lehet. Az edző hozzáértése és az orvos tanácsa dönti el, hogy kinek mennyit és mikor kell edzenie.



A konstrukció szerelés közben

## A Squaw Valley-i olimpiai sportcsarnok

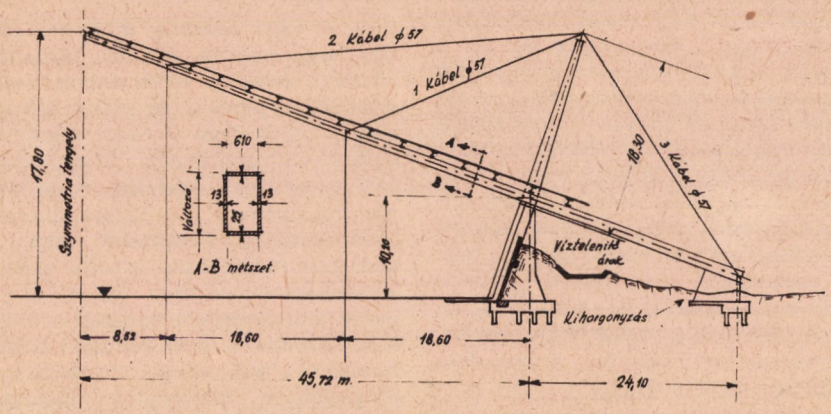
Squaw Valley-ban ez évben lezajlott VIII. Téli Olimpiai Játékok megtartására igen jelentős költséggel, mintegy 3,5 millió dollár befektetésével sportcsarnokot létesítettek. A hatalmas téli csarnok három oldaláról körbefutó ülőhelyein 8000 néző helyezkedhetett el, jégfelületén pedig műkorcsolyázó versenyeket és jégkorong-mérkőzéseket bonyolíthattak le. A csarnok déli csúcsa teljesen nyitva van és teljes rálátást biztosít egyrészt a gyorskorcsolyázó versenypályára, másrészt a síversenyek pályáinak meredekeire.

Már a beruházás összege is mutatta, hogy a Squaw Valley-i téli sportcsarnok egyike a világ legnagyobb befogadóképességű hasonló téli sportlétesítményeinek. Nem a sportcsarnok befogadóképességén múlott, hogy az ez évi téli olimpia látogatottsága erősen elmaradt minden eddigi téli olimpiai verseny látogatottsága mögött.

A téli sportcsarnak szerkezetében és kivitelezésében az Egyesült Államok tervezői és kivitelezői minden korszerű megoldásnak helyet adtak. Számoltak a szélsőséges időjárással, a szélviharok és a hirtelen olvadás következményeivel egyaránt.

A csarnok tetőzete két különféle rendszerben épült. Fesztávolsága 91,5 méter, amely minden oldalról nyolc főtartóra támaszkodik, ezeknek konzolos része 9,75 méter. A tetőhéj acélcellás elemekből készült, 3,66 méterenkénti alátámasztással. Szelemenekként I-vasat alkalmaztak, amelyek mint egyszerű teherhordó elemek, a főtartókra támaszkodnak.

*(V. O.)*




A tetőhordó szerkezet keresztmetszete

# VILÁG

## Érdekes kísérletek érdekes eredményei

A munkaképességet, a teljesítőképességet növeli a sokféle vitamint tartalmazó búzacsíra-olaj — állapítja meg T. K. Cureton, a Scholastic Coach egyik legutóbbi számában.

*A foszfátsavas nátrium (2 gramm 50 gramm folyadékban oldva) mind a rövid ideig tartó, mind a tartós erőfeszítést igénylő sportágakban kedvezően hat a teljesítményre, írja V. A. Rogozkin, a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury idei első számában. Különösen kedvező volt a hatás a hosszabb ideig tartó megterhelések esetében. Vizsgálatok sora bizonyította, hogy a foszfát-adagolás nyomán kisebb az elfáradás, s a mutatkozó fáradtságot gyorsabban kipiheni a sportoló.*

A rostocki uszoda medencéjének oldalfalában, közel a vízszinthez, lámpasor van (a 25 méteres távon 85 lámpa), s ezek szabályozott ütemben történő meggyulladása irányítást ad az úszóknak, segíti iramérzékük fejlődését; alkalmas azonban arra is, hogy fejlessze a gyorsaságot és az állóképességet, valamint a gyorsasági állóképességet, főleg közép- és hosszútáv-úszásban. (Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 3. sz.)

*Az ibolyántúli sugarak fokozzák az izom „edzhetőségét". Hettinger és Seidl kísérletei azt bizonyítják, hogy a besugárzottak 90 százalékának gyarapodott az ereje, javult izmaik edzhetősége.*

A lábak kímélése végett újfajta futópálya építésével kísérleteznek a Szovjetunióban. A különlegessége az, hogy a pálya rugalmasságát 10—12 cm vastag fűrészpor vagy tőzeg-réteggel fokozzák.

*Sz. N. Abelszon nemrég megjelent könyvében a legújabb sportfelszereléseket ismerteti. Ezek között leír több elektromos „öngyúró"-készüléket is. Ezek vibrátorok, valamint gyúró-szalagok segítségével fejtik ki hatásukat.*

## A lengyel atlétika előretörése

A lengyel atlétika diadala a tavalyi Európa Bajnokságon, s az azóta is elért eredményeik hatalmas meglepetést jelentenek azoknak, akik nem kísérték kellően figyelemmel, mi történt a 15 évvel ezelőtt felszabadult lengyel földön a sport területén.

Ahhoz, hogy megmutassuk a siker forrását, vissza kell mennünk az ötvenes évek elejére, amikor is kiépült a lengyel atlétika szervezeti alapja. Annak idején olyan régi versenyzők vállaltak szervezői és szakvezetői munkát, akiknek pályafutását félbeszakította a második világháború. Lelkesedésük nagy hajtóerő volt. Meg kell említenünk az edzők szoros együttműködését is. Mindenről **Jan Mulak**, a világszerte ismert atlétikai szakember ezt mondja:

**— Annak a haladásnak, amelyet atlétikánk az utóbbi években tett, több oka van. Egyik ilyen a természet. A közép-európai éghajlat kedvező az atlétikának. Sportágunk szervezete nem volt merev, mindig az adott lehetőségekhez igyekeztünk alkalmazkodni. A harmadik, talán a legfontosabb tényező: az edzői gárda. Olyan edzői közösséget sikerült kialakítanunk, amelynek tagjai megszereztek minden tapasztalatot, ami a világon csak hozzáférhető volt, s egységes edzési és oktatási elveket és eljárásokat alakítottak ki...**

**— Soha nem hajhásztuk az újdonságokat, semmit nem alkalmaztunk széles körben addig, amíg helyességéről meg nem győződtünk. Mindent saját bőrünkön próbáltunk ki előbb, s csak aztán léptünk velük nyilvánosságra. Edzői gárdánk tagjai általánosan művelt emberek. Sok közöttük a tanár, egyetemi docens, adjunktus, tanársegéd, főiskolai és középiskolai testnevelő tanár, mérnök, orvos stb. Ez az összetétel tette lehetővé a tudományos eredmények felhasználását, az edzésmódszer, az oktatás, a nevelés tudományos alapjainak megvetését. De nem szabad megfeledkezni arról sem hogy nem a semmiből kezdtük, voltak haladó hagyományaink, amelyekre építhettünk. Sidlo előtt például ott állt Lokajski, Krzyskowiak előtt meg Kusocinski, s a töb-**

# HIRADÓ

## Hogyan alakulhat ki a csúcsteljesítmény?

R. J. Hoke, a saarvidéki állami sportintézet igazgatója a Leichtathletik idei második számában a sportbeli csúcseredmények kérdésével foglalkozik. Ilyen teljesítmények, írja, csak a belső és külső tényezők egybehangolásával lehetségesek. A belső tényezők azok a fizikai, szellemi, idegrendszeri képességek, tényezők, amelyek rendszeres edzéssel, tervszerű ráhatással kifejezhetők; a külső tényezők (környezet, éghajlat, sportpálya, nézők, táplálkozás stb.) a kifejlesztett képességekre, erőkre kedvezően vagy kedvezőtlenül hathatnak. Ha a hatás kedvező, akkor lehetséges csúcsteljesítmény is, ha nem kedvező, a sportoló „érthetetlenül" gyengén szerepel (noha jó formában van).

A hozzértő vezetőknek mindent el kell követniök, hogy a külső tényezők minél nagyobb mértékben segítsék a belsőket. Elengedhetetlen, hogy a szakvezetők ismerjék ezeket a tényezőket, s értsenek ahhoz is, hogy az esetleges kedvezőtlen helyzetet is ki tudják használni pozitív irányban, azaz még ilyen esetben is segíteni tudják a belső erők minél hatékonyabb kifejtését.

---

**A munkahelyi testnevelésről** írt érdekes cikket G. G. Szanoja a Theorie und Praxis der Körperkultur idei 2. számában. Azt írja, hogy az egyre fejlődő technika ugyan egyre csökkenti a dolgozók fizikai megterhelését, de a modern gépek fokozott figyelmet, figyelem-összpontosítást kívánnak. A fellépő fáradtság kiküszöbölésében nagy szerepe van a munkahelyi testnevelésnek, amelynek formáját üzemáganként, sőt — még ezen belül is — üzemenként kell meghatározni. Különféle vizsgálatok eredményei azt mutatják, hogy például a textilüzemekben a testnevelési szünetet leghelyesebb 2 óra 40 perccel a műszak befejezése előtt tartani. Hasznos a műszak megkezdése előtti rövid „bemelegítő" gimnasztika, valamint a váltás előtt egy órával tartott rövid testnevelési szünet is. Megfigyelték, hogy a könnyű, de dinamikus mozgások hatásosabbak, mint a könnyű lazító mozgások.

## Kiegészítő sportágak és teljesítménynövelés

H. Hirt, az SC Wismut edzője a Der Leichtathletik c. folyóiratban a kiegészítő sportágakkal foglalkozik. Megállapítja, hogy a kiegészítő sportágak már régebben is szerepeltek a sportolók edzéseiben, de nem elég tervszerűen. Pedig ezek igen jelentősek, mert amellett, hogy sokoldalúságra nevelnek, újfajta ingereket is jelentenek, s emelik a különleges sportágakban is a teljesítményt.

Egészen sajátos lélektani és nevelési értékük is van a kiegészítő sportágaknak: fokozzák a pozitív jellembeli tulajdonságokat, az önbizalmat, az elhatározó képességet, a küzdőszellemet, a bátorságot, az akaraterőt. Természetesen mindezek fejlesztését csak úgy lehet elérni, ha az ember megtalálja a legmegfelelőbb gyakorlatokat, mozgásokat.

A sportolók különbözőképpen reagálnak a kiegészítő gyakorlatokra. Vannak olyanok, amelyeket örömmel végeznek, vannak, amelyeket kényszeredetten. Az edző ügyességétől, emberi tulajdonságaitól függ az eredmény. Gyakran különböző nevelési fogásokkal lehet csak az elengedhetetlenül szükséges kiegészítő mozgások végzésére rávenni a sportolókat.

A szerző hangsúlyozza, hogy a kiegészítő sportágnak űzésére valamennyi edzési időszakban szükség van. Az átmeneti időszakban a tevékeny pihenőt, s az alapozáshoz való felkészülést szolgálják, az alapozó időszakban fejlesztik az alapvető fontosságú fizikai-idegrendszeri képességeket, a felkészítés időszakában segítik a különleges képességek kifejlesztését, a versenyidőszakban változatossá teszik az edzésmunkát, megmentenek az egyhangúságtól. Ez utóbbi időszakban mindenesetre csak az edzésidő 20 százalékát töltsék ki a kiegészítő mozgások.

## Francia konyhán élő sportolók étrendje

Világszerte egyre fokozódó jelentőséget tulajdonítanak a sportolók étrendjének. Legutóbb a brüsszeli „Sport" hasábjain közölt Jean Delosse sportorvos étrendet a francia konyhán élő sportolók számára.

Megállapítása szerint edzésidőben napi 2400—6000 kalória értéket kell fogyasztani. Ebből 2—300 g főként állati eredetű protein, 60—100 g lehetőleg növényi eredetű zsiradék és 250—1000 g szénhidrát fogyasztását kívánja meg. Az állati protein barna vagy fehér hússal, sovány főtt hallal, sovány sajttal, tejjel, joghurttal fedezhető. A növényi zsiradékot a főzéshez használt olaj adja. A szénhidrát kenyér, burgonya, főzelék, sütemény és kétszersült formájában fogyasztható. Ezenfelül szükséges szerinte legalább 50 cg C-vitamin, mely saláta, citrom, narancs és más gyümölcsök alakjában kerül fogyasztásra. Ugyancsak szükséges naponta 10 cg $B_1$ vitamin. Szükségesnek tartja az orvos egy szem polyvitamin tabletta, valamint 17 g só és fél liter tej alakjában foszfor és calcium fogyasztását is.

Delosse dr. a következő napi étrendet javasolja a sportolóknak:

8 órakor reggeli: egy pohár gyümölcslé, pirított kenyér vajjal, sajttal, gyümölcsízzel és hideg hús. 10.30 órakor tízórai: joghurt, kétszersült, sovány sonka. 13 órakor ebéd: leves, hús burgonyával vagy főzelékkel, sütemény, gyümölcs. 16 órakor uzsonna: joghurt vagy tej kétszersülttel, vagy sajtos szendviccsel. 20 órakor vacsora: hús vagy hal, sütemény vagy krém, sajt, gyümölcs.

Italként tiszta vizet és ásványvizet ajánl az orvos, aki szerint a tea és a kávé mellett edzésben még egy kevés bor és sör sem ártalmas, sőt ez utóbbiak este ajánlatosak is, mert altató hatásuk van. Szigorúan tiltja ellenben versenyek idején a szeszes italok fogyasztását.

(Az étrend szemmel láthatólag amerikai és ausztráliai hatást mutat, mert ezektől a versenyzőktől indult ki a reggeli nagy adag gyümölcslé és a kenyérnek csak pirítottan való fogyasztása. Egyebekben az étrend nem sokkal különbözik a közönséges francia konyha étrendjétől. Nem lenne ízig-vérig francia az étrend, ha a bor nem szerepelne benne!)

---

**Z. Stanczyk** a Leichtathlet c. folyóiratban közölt cikkében azt javasolja, hogy a vágtázók is alkalmazzák előkészületeikben a „lengyel futójáték" elveit. Ennek megfelelően: 1. a bemelegítés egy km-es könnyed futás után alapos átmozgatást biztosító gimnasztika legyen, 2. a gyorsaságot 10—100 m közötti lehető leggyorsabb futásokkal fejlesszék a vágtázók (ismétlő módszerrel), 3. az erőgyakorlatok elsősorban az alsó végtagok izmainak fejlesztésére irányuljanak, 4. a futó-állóképesség fejlesztésére leghasznosabb a 4—500 m-es futás felgyorsításokkal, 5. az edzés könnyed futással fejeződjék be. A szerző szerint ilyen futójáték-edzést hetenként kétszer végezzenek a vágtázók.

**biek előtt más régi kiválóságok példája.**

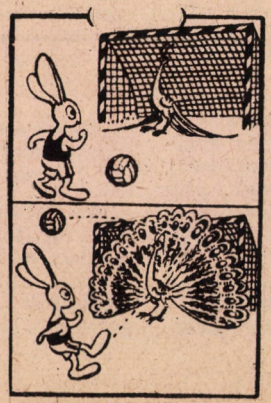
A lengyel atlétika szakemberei nem vezettek be forradalmi újításokat, mint egykor Nurmi, majd legutóbb Zátopek. Nem, csak teljes mértékben kihasználták a meglevő feltételeket, igyekeztek kihozni a lehető legtöbbet a sportolókból, anélkül, hogy az egészségüket károsodás fenyegetné. Úgy reméljük, hogy a jó megalapozás nyomán az olimpia évében további javulást érnek el atlétáink.

**A. Jucewicz**

Sport az állatvilágban

(Szovjetszkij Szport)









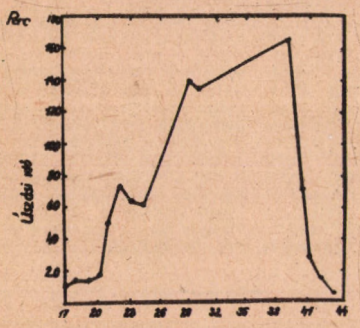
*A Pécsi Orvostudományi Egyetem Élettani Intézetéből*

# Kísérleti adatok a környezeti hőmérséklet, a munkateljesítmény és a szervezet alkalmazkodásának összefüggéseihez

*Írta: Yang Ten-La aspiráns*

*A pécsi Orvostudományi Egyetem élettani intézetében állatkísérletek során azt vizsgálták, hogy milyen változások következnek be a szervezet alkalmazkodási és energiatermelő folyamataiban munkavégzés alatt, illetőleg, hogy a környezeti hőmérséklet ezen folyamatokat és a munkateljesítményt milyen módon befolyásolja. De figyelték azt is, hogy a különböző fokú munkateljesítmény milyen hatást gyakorol a szervezet belső-elválasztású endokrin működésére, beleértve a szekszuális rendszert is. A kutatásokról Yang Ten-La, az intézet kínai munkatársa az alábbiakban számol be.*

Meglehetősen hiányosak az irodalmi adatok arról, hogy magasabbrendű, melegvérű élőlények szervezetének munkateljesítménye a különböző környezeti hőmérsékleten milyen változást mutat. Vizsgálatainkban fehér patkányokon a különböző hőmérsékletű vízben történő úszási időt, mint munkateljesítményt

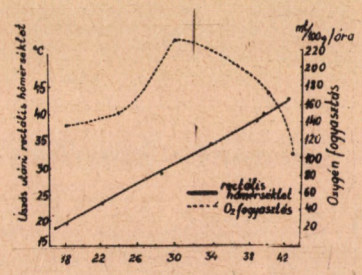


**1. A fehér patkányok úszási időtartama különböző hőmérsékletű vízben**

mértük; ennek határa mindig a teljes kifáradás állapota volt. Mint az 1. ábrán megfigyelhető, a 17 és 43 C° közötti hőmérsékletű vízben történő úszásnál két kritikus határérték található: 20—21 C° és 40—41 C°.

Felmerül a kérdés, milyen tényezők okozzák az úszási időtartam hirtelen csökkenését?

A 2. ábrán feltüntetett végbélhőmérsékleti értékek, továbbá az $O_2$-fogyasztási értékek felhívják a figyelmet arra, hogy *a munkateljesítmény jelentős csökkenésének oka feltehetően a szöveti anyagcserefolyamatok zavarában keresendő.* A kritikus hőmérsékletű vízben a viszonylag igen rövid ideig tartó úszás is rendkívül erős izommunka utánihoz hasonló teljes elfáradást okoz. Feltűnő, hogy az állatok oxigén-felhasználása az első negyedórában alig emelkedett, szemben az optimális környezeti hőmérsékleten úsztatott állatok értékeivel. Ha később vizsgáljuk ezen csoportok oxigén fogyasztását, láthatjuk, hogy megkésve kifejezett emelkedés következik be, mely jóval később normalizálódik, mint a 30 C°-on úsztatott állatok oxigénfogyasztása.

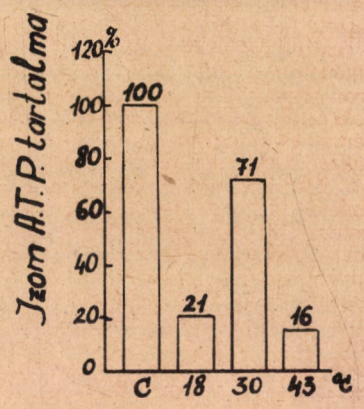


**2. A fehér patkányok rectalis hőmérsékletének és oxigén-fogyasztásának változása különböző környezeti hőmérsékleten történő úsztatás után**

Nem kétséges, hogy *a kritikus hőmérsékleti határokon túl végzett munka akut relatív oxigénhiányhoz vezet, mely feltételezésünk szerint alapvető szerepet játszik a munkateljesítmény nagyfokú csökkenésében.* Ezt igazolják az izom ATP (adenosintriphoshat) tartalmának mérési eredményei is. Amíg a 18 C°-on végzett úsztatás alatt az izom ATP-tartalma erősen lecsökken, addig az optimális környezeti hőmérsékleten úsztatott csoportoknál csak mérsékelt csökkenés következik be. A munkateljesítmény, hőmérséklet, oxigénfogyasztás, illetve a magas energiatartalmú phosphatesterek változását figyelembe véve, nyilvánvaló azon következtetésünk, hogy *a kritikus környezeti hőmérsékleti határon túl az izomszövet oxigén-ellátásának, vagy az oxidációs folyamatok nagyfokú zavara áll be,* aminek következtében az izom munkavégzése csak magas energiatartalmú phospatesterek lebontásával fedezhető. E tartalékok kimerülése egyúttal határát szabja a munkateljesítménynek is.

### Hőmérsékleti tényezők szerepe a munka hatására bekövetkező hormonális változásokban

Az „általános adaptációs syndroma", melynek megfogalmazása *Selye* magyar származású kanadai kutató nevéhez fűződik (1936), a szervezet adaptációs mechanizmusainak tengelyébe a hypophysis-mellékvesekéreg működést állította, mely utóbbi steroid hormonjai által alapvetően befolyásolja mind a só- és vízháztartást, mind a szervezet energiaháztartását (a szénhidrát és aminósav anyagcserén keresztül). Anélkül, hogy ezen endokrin működés részleteire kitérnénk, melynek jelentősége ma már nemcsak a kóros adaptációs folyamatokban, hanem a sport-, illetve munkaélettani megnyilvánulásokban sem kétséges — vázoljuk a különböző hőmérsékleten úsztatott patkányok mellékvesekéreg hormon-elválasztásának változásait. A hormonmeghatározás a mellékvesevénából gyűjtött vérből történt. melyet közvetlenül az úszás befejezése után *Evipan Na*-val narkotizált állatokon végeztünk. A mellékvesevéna vér ezen állatfajnál két fő összetevőt tartalmaz: az ásványi anyagcserét befolyásoló aldosteront és a szénhidrát-anyagcserére ható corticosteront. Ezenkívül egy harmadik vegyület is megfigyelhető, melynek a szerkezete ma még nem tisztázott, de a mellékvesekéreg-hormonok csoportjába tartozik; vizsgálatainkban ezt az eddig ismeretlen tényezőt X-vegyületnek jelöltük. Ismeretes, hogy az aldosteront a mellékvesekéreg külső rétege, a zóna glomerulosa, míg a corticosteront a belső zóna fasciculata szintetizálja. A hypophysis elsőlebeny adrenocorticotroph hormonja (ACTH) jelentősen befolyásolja a corticosteron kiválasztást, ugyanakkor az aldosteron szintézisben és kiválasztásban az ACTH szerepe kérdéses. Kétségtelen tény, hogy a környezeti hatások, melyek az idegi szabályozáson keresztül aktiválják az endokrin mirigyek működését, mind a corticosteron, mind az aldosteron elválasztás fokozódását hozzák létre. Arra, hogy az aldosteron szekréció bizonyos mértékben független




**3. Az izom ATP-tartalmának százalékos változása különböző környezeti hőmérsékleten végzett úszás után**

a hypophysis-elsőlebeny működésétől, az mutat rá, hogy a hypophysis eltávolítása után az aldosteron szekréció jelentős részben érintetlen marad. Újabb feltételezések szerint az agytörzs és hypothalamus tartalmaz olyan anyagot, mely a hypophysis elsőlebeny ACTH-szekréciójától függetlenül képes befolyásolni az aldosteron szekrécióját.

A patkányokon végzett vizsgálatainkban a különböző hőmérsékleten végzett — fáradási állapotig történő — úsztatás különböző módon befolyásolta az aldosteron és corticosteron szekréciót. *A corticosteron-szekréció a kritikus környezeti hőmérsékletnél csökkent, az aldosteron-szekréció viszont jelentősen fokozódott.* Ma még nehéz végleges következtetést levonni arról, hogy az aldosteron és corticosteron szekrécióban megfigyelt paradox reakció milyen okokra vezethető vissza. Lehetséges, hogy *a két különböző regulatív mechanizmus szabályozási zavara áll előtérben* — így a terhelés bizonyos hőmérsékleti határokon túl, nem képes a hypophysis elsőlebeny ACTH-szekrécióját aktiválni és ezáltal a corticosteron elválasztás csökken; de feltételezhető a zavar a mellékvesekéreg szöveti anyagcseréjében is, tekintettel arra, hogy a két steroid hormon a mellékvesekéreg különböző területein szintetizálódik.

A mellékvesekéreg-működés változása csak bizonyos hőmérsékleti határok között befolyásolja kedvezően a munkavégző képességet. Vizsgálatainkban megfigyelést nyert, hogy amíg *optimális hőmérsékleten az ACTH 55 százalékkal fokozta a munkateljesítményt,* addig a kritikus hőmérsékleti határon hatása nem érvényesült. Ezen megfigyelések felhívják a figyelmet arra, hogy a kritikus hőmérsékleti viszonyok között a szervezet alkalmazható energiáját mozgósító és biztosító endokrin tényezők hatása sem érvényesül.

### Akut somatikus magatartás-változások a kritikus hőmérsékleten úsztatott patkányoknál

E pathológia határát érintő somatikus magatartás változások, bár nem tartoznak a sport- és munkaélettan szorosan vett keretei közé, mégis figyelemre méltók. Mind a hideg, mind a meleg környezeti hőmérsékleten (18, illetve 43 C°) fáradásig úsztatott patkányok a vízből való kivétel után *sajátságos testtartási rendellenességeket mutattak.* Így 10—15 percig tartó kifejezett extenziós görcs volt megfigyelhető, mely különösen erős volt a hátsó végtagon, szemben azzal a petyhüdt, kifáradt végtagtartással, mely az optimális hőmérsékleten úsztatott állatokon volt megfigyelhető. A központi idegrendszer somatikus integrációjának nagyfokú zavarára utal azon megfigyelésünk is, mely szerint a kritikus hőmérsékleten történő úsztatásnál a nem teljesen fáradt állatoknál mind a négy végtagra kiterjedő tonusos-clonusos görcsös állapot alakult ki. E zavarok ½—1 óra alatt rendeződtek.

A somatikus állapotban bekövetkező változások felhívják a figyelmet arra, hogy a korábban említett anyagcsere változásokon túlmenően *a központi idegrendszer motoros organizációjának nagyfokú zavara szintén szerepet játszik a kritikus hőmérsékleti határon végzett nagyfokú munkateljesítmény csökkenésében.* A mechanizmus kettős lehet: részben a keringés, szívműködés romlása következtében kialakuló agyi oxigénhiány következik be, másrészt a gerincvelői reflex-organizáció hőmérsékletre kritikusan érzékeny anyagcserefolyamatainak zavara kerülhet előtérbe.

### Kritikus hőmérsékleten történő ismételt terhelés hatása a szervezet endokrin rendszereire és az adaptáció kialakulása

Jogosan felvetődik a kérdés: a szervezet milyen mértékben képes alkalmazkodni a túlerős terhelési feltételekhez, illetve, hol van az a határ, melynél az alkalmazkodás folyamán még nem következnek be kóros tünetek, de a szervezet munkavégző-képessége és alkalmazkodási energiája fokozódik. (Az utóbbi lemérhető azáltal, hogy vizsgáljuk a teljesítményt, míg az élettani keretek között történő alkalmazkodás megállapítása sokkal nagyobb nehézséget jelent.)

Vizsgálatainkban 42 napon keresztül naponta úsztattunk két patkánycsoportot olyan módon, hogy egyik csoport csak a korábban megállapított fáradási időtartam feléig úszott, míg a másik csoport a teljes fáradásig. Az utóbbi csoportnál jelentősen fokozódott az úszási időtartam, amely azt mutatta, hogy *a szervezet még erős megterhelés esetében is képes jelentős alkalmazkodásra.* E jelenség élettani magyarázata természetesen az egyes úszási próbák utáni jelentős helyreállító folyamatok fokozódása által jöhetett csak létre. Felmerül azonban a kérdés: ezen alkalmazkodás milyen mértékben nevezhető még fiziológiásnak? A patkány csoportoknál a megfigyelési periódus alatt naponta vizsgáltuk a szekszuális ciklust. A kiinduláskor az állatok 5—6 napos oestrus ciklust mutattak, mely az első hetekben mind a félig, mind a teljesen fárasztott csoportnál szabálytalanná vált és tartós dioestrus állapota volt az esetek többségében kimutatható. Később a félig fárasztott csoportnál a szekszuális ciklus rendeződött, míg a teljesen fárasztott csoport esetében az általunk végzett megfigyelési időtartam alatt ezen rendeződés nem következett be. Mindezek a megfigyelések világosan mutatják, hogy *a szekszuális ciklus az erős terhelés alatt zavart szenved* és teljes normalizálódás csak mérsékelt terhelés mellett következik be. Megemlíthető, hogy a teljesen fárasztott csoportnál a hypophysis elsőlebeny gonadotrophin-tartalma nem úsztatott állatokéhoz képest csökkent, míg a mérsékelten edzett csoport esetében emelkedés volt kimutatható *(5. ábra).*

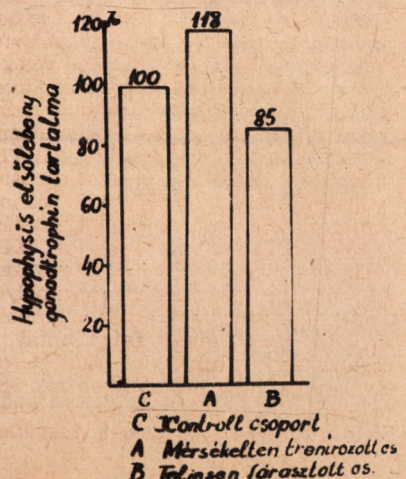
Az állatkísérletes megfigyelések szerint tehát *az erős terhelés hatására kialakuló alkalmazkodás olyan jelenségeket vált ki a szervezetben, melyek a fiziológiás működések fenntartását veszélyeztetik.* A szervezet ezen alkalmazkodását, melyet SELYE szavaival „maladaptáció"-nak nevezhetünk, mindenképpen a kóros változások közé kell sorolnunk. Az a tény, hogy a mérsékeltebb, bár még erős terhelés hatása alatt a viszonylag érzékeny indikátorral, a szekszuális ciklus követésével lényeges zavart nem sikerült kimutatni, arra következtethetünk, hogy *a szervezet alkalmazkodási energiáját jelentősen képes fokozni a fiziológiás folyamatok megváltozása nélkül is.*

*Általános következtetések:*

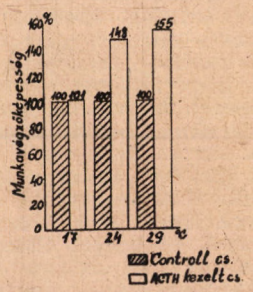
Mindezek a kísérleti megfigyelések állatokon és sok esetben extrém kísérleti környezeti feltételek között történtek. Az adatok tehát csak bizonyos korlátozásokkal általánosíthatók. Az a tény, hogy a nem optimális

(Folytatás a túlsó oldalon, lent)

**4. Az adrenocorticotroph hormon (ACTH) hatása a fehér patkányok úszási munkateljesítményére különböző hőmérsékleten**




**5. A hypophysis elsőlebeny gonadotrophin-tartalmának változása különböző intenzitással edzett állatoknál**





# AZ OLIMPIAI JELVÉNYSZERZŐ VERSENYEK *tapasztalatainak feldolgozása*



Előadás az olimpiai jelvényszerző részvevőinek. Szilágyi Gyula, a Bp. Vasas sokszoros válogatott labdarúgó játékosa élménybeszámolót tart a VII. ker. TST olimpiai jelvényszerző versenyének előadásán

(Szeles Pál felvételei)

A KISZ Központi Bizottság kezdeményezésére a Magyar Testnevelési és Sport Tanács, a Szakszervezetek Országos Tanácsa, a Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség és a Magyar Honvédelmi Sport Szövetség a békét és barátságot jelképező olimpiai játékok alkalmából országos méretű jelvényszerző versenyeket indított el. A jelvényszerző verseny célja, hogy ismertesse és terjessze az olimpiai eszmét, s ezzel is erősítse a népek közötti barátság, az alkotó béke szellemét, s adjon lehetőséget a dolgozók, a tanulók rendszeres sportolásba való bevonására.

Az MTST elnöksége a Testnevelési Tudományos Kutató Intézetet bízta meg az 1960. évi Olimpiai jelvényszerző versenyek tapasztalatainak összegyűjtésével, annak megállapításával, hogy a kitűzött célokból mit valósítottak meg a versenyek, s az így nyert adatokat hasznosítsa az egységes jelvényszerző verseny kidolgozásánál.

E szempontok figyelembevételével a TTKI tömegsportosztálya kidolgozta a tapasztalatgyűjtés tervezetét. A tervezet alapján kerül sor az ország hét megyéjében és Budapest különböző intézményeiben a jelvényszerző versenyek megvizsgálására. A vizsgálat végzésére a megyei testnevelési és sport tanácsok javaslatai alapján negyven testnevelési szakembert kértünk fel. E szakemberekből megyénként munkacsoportokat hoztunk létre. A munkacsoportok feladata hogy a megye területén a kijelölt intézményekben ellenőrizzék és vizsgálják a jelvényszerző versenyeket, s az intézet által kidolgozott szempontok alapján számoljanak be a tapasztaltakról.

A vizsgálat folyamán ellenőrzésre kerül a versenyek előkészítése, a versenyek iránt tanúsított érdeklődés, a versenyek lebonyolítása, szakember-, eszköz- és létesítmény-ellátottsága. E módszerrel 300 intézmény versenyeit vizsgáljuk meg.

A tapasztalatgyűjtés másik módja, hogy különböző intézményekben versenyjegyzőkönyvet veszünk fel azokban a sportágakban, amelyekben az eredmények mérhetők (atlétika, kerékpár). Ez segítséget ad ahhoz, hogy a két sportágban megfelelő átlagot állapítsunk meg, mely szükséges az egységes és állandó jelvényszerző versenyek kidolgozásához.

Az eredménylapok összesítése és feldolgozása céljából összesítő bizottságot hoztunk létre. A bizottság feladata, hogy megállapítása a részvevők kor, nem és foglalkozás szerinti megoszlását, valamint azt, hogy melyek voltak a legkedveltebb sportágak és azokban milyen átlagokat értek el.

A szakemberek beszámolója, a jegyzőkönyvek, valamint az eredménylapok összesítése alapján végzett értékelés eredményéről a Sport és Tudomány hasábjain számolunk majd be.

Eddigi tapasztalataink azt bizonyítják, hogy országszerte igen nagy az érdeklődés az Olimpiai jelvényszerző versenyek iránt. A fiatalok jelentős része meg akarja szerezni az ízléses, szépkivitelű olimpiai jelvényt. Ahhoz, hogy az érdeklődést tettek kövessék, szükség van az eddigi tapasztalatok felhasználására és arra, hogy sportvezetőink minden feltételt és lehetőséget biztosítsanak a tömegek sportolására.

V. Gy.

---

*(Folytatás az előző oldalról.)*

hőmérsékleten végzett úszási teljesítmény mindkét irányú hőmérséklet-változás esetében csökken, sőt bizonyos hőmérsékleti határokon túl — melyet kritikus hőmérsékletnek nevezünk — hirtelen egész alacsony értékre zuhan, felhívja a figyelmet arra, hogy *bizonyos sportágakban a környezeti hőmérséklet-változás és a teljesítmény között összefüggés áll fenn.* Ez az összefüggés a mindennapi életben nagyon gyakran megfigyelhető olyan egyének úszási időeredményénél, akik hosszabb időn keresztül viszonylag állandó hőmérsékletű vízben nyújtott teljesítményüket nem tudják megváltozott — általában alacsonyabb — hőmérsékletű vízben nyújtani. Ezen esetekben általában csak pár C° a hőmérséklet-különbség, a magasabb hőmérsékletthez alkalmazkodott szervezet azonban e különbséget is érzékeli és munkateljesítménye — akár csak másodpercekkel vagy tizedekkel — romlik.

Ma még nincsenek megbízható adataink arról, hogy például ugyanazon egyén 17, illetve 22 C° hőmérsékletű uszodában végzett úszási időeredménye hogyan viszonylik egymáshoz és milyen környezeti hőmérséklet mellett legeszményibb az emberi szervezet alkalmazkodása. Kísérleti megfigyeléseink arra mindenesetre utalnak, hogy az alacsonyabb környezeti hőmérsékleten történt alkalmazkodás után pár C°-kal magasabb hőmérsékletű vízben nyújtott munkateljesítmény magasabb lehet.

Vizsgálataink jelentős része olyan megfigyelésekről számol be, melyek csak extrém (rendkívüli) terhelési feltételek mellett következhetnek be, kísérleti eredményeink mégis körvonalazzák azokat a mechanizmusokat, melyek ilyen esetekben alapvető szerepet játszanak és rámutatnak azokra a kóros jelenségekre, melyek a szervezet teljesítőképességének határát érintő munkateljesítmények alatt bekövetkeznek.

Kívánatos volna kísérleti megfigyeléseink alapján elsősorban úszóknál pontos megfigyeléseket és méréseket végezni a víz hőmérsékletének és a teljesítmény mértékének összefüggéseire vonatkozólag.

*

A pécsi kísérletek tudományos magyarázatát adják annak az ismert gyakorlati tapasztalatnak: miért gyengébbek az úszók teljesítményei túlságosan hideg vagy túlságosan meleg vízben, s annak is, hogy az élőlények szervezete még rendkívüli körülményekhez is alkalmazkodni tud — bizonyos határig.

# „A magyar sport 15 éve"

címen rendezi meg kiállítását a Magyar Testnevelési és Sport Tanács május második felében a Sportcsarnokban.

A kiállítás bemutatja: hogyan lett az elmúlt 15 év alatt az igen kevés embert mozgató magyar sportból széles tömegeket foglalkoztató népi testkultúra.

A kiállítás a múlt haladó hagyományaiból indul ki és elvezeti a látogatót a felszabadulásunkkor talált romokig. Ezután megismerik a látogatók a 15 év alatt megtett utat, amelyben a testnevelés és a sport Magyarországon tömegmozgalommá fejlődött. Egyúttal bemutatásra kerülnek a 15 év legszebb eredményeiről készült felvételek, sikereink felejthetetlen pillanatai.

Nem hiányzik a kiállításról a technikai sportágak bemutatója sem; az eredeti modellektől kezdve a motorsportrepülőkig mindent megtalálhat a látogató. Szerepel majd az az anyag is, amelyet a közelmúltban Rómában mutatott be az MTST „A magyar sport az olimpia előtt" címen — igen nagy sikerrel. A látogatók megismerhetik azokat a sportdíjakat, amelyek annyi nagy győzelem emlékét idézik. A kiállítás ideje alatt film- és sportbemutatók kerülnek műsorra, s arra is alkalom nyílik, hogy a névaláírásgyűjtők gyarapítsák gyűjteményüket.

★

# *Széchenyi*, első modern sportemberünk

*„Hová tekintesz földeden, magyar,*
*Hol Széchenyi nevét ne lásd megírva*
*Örök dicsőség fénysugárival?*
*Ha büszke méned edzi habzó pálya,*
*Ha eszmeváltó díszes körbe gyűlsz,*
*Ha szárnyakon repít a gőz dagálya*
*Ha tenni szépre, jóra egyesülsz..."*

(Arany János)

Április 8-án volt száz éve annak, hogy Széchenyi István — akit Kossuth a legnagyobb magyarnak nevezett — befejezte zseniális alkotásokkal és tragédiákkal teli életét.

Széchenyi, ha nem is a legnagyobb (Kossuth jelzőjében benne volt a nemes ellenfélnek kijáró lovagias gesztus), minden bizonnyal egyik igen jelentős alakja történelmünknek.

Fiatalemberként lépett a közélet színterére olyan időkben, amikor a magyar társadalom fejlődésének egyik történelmi fordulójához ért. Széchenyi meglátta a feudalizmus posványában megrekedt ország elmaradottságát, a dolgozó nép nyomorát és tudatlanságát. Páratlan energiával és lángelmére való éleslátással harcot indított a haza elmaradottsága ellen.

Ő volt a reformkor megtestesítője, aki a „nagy parlagon" megteremtette a polgári fejlődés alapjait, és elindította nemzetét a gazdasági és szellemi újjászületés útján.

Hely és idő kevés itt ahhoz, hogy méltóképpen emlékezzünk meg róla. Élete, munkássága, országépítő érdemei és tragikus tévedései köteteket kívánnak. A sokoldalú Széchenyi az első modern értelemben vett sportember volt Magyarországon. Utazásai során felismerte, s azután szakadatlanul hirdette a sport egyénre és társadalomra egyaránt jelentős hatásait.

„Milyen különös — írta —, hogy valamennyi cselekedetünkben bizonyos módszert alkalmazunk. De azt, hogyan éljünk, hogy a lelkünket és testünket szoros egységben hogyan foglalkoztassuk, amelyeknek az összhangja tehet bennünket egyedül erős, nagy gazdasággal bíró emberekké, hogy mind a kettőt hogyan kell ápolni, azt olyan kevesen értik..."

„A lelket és testet fiatalkorban kell alkalmassá tenni a haza iránti szolgálattételre, mert enélkül az ország szempontjából semmit sem ér a nevelés... Gymnasticai gyakorlatok minden alkalommal örömet okoznak a gyermeknek, és megerősítik őt. E gyakorlatoknak keményeknek és megerőltetőknek kell lenniök, és mindarra ki kell terjedniök, amit az ember testével csak végezhet..."

Széchenyi részt vett a Pesti Lövölde, az első pesti dunai uszoda működtetésében, a Nemzeti Vívó Egylet és a Pesti Testgyakorló Intézet alapításában. Első volt, aki modern sporthajókban evezett a Dunán, létrehozta a Lánchíd melletti csónakdát.

... Széchenyi bármilyen nagy ember volt, nem tudta átlépni neveltetésének és származásának minden korlátját — a nemzeti megújulás e hatalmas alakja rettegett a forradalomtól. A 48-as események során meghasonlott önmagával és elméje elborult. Élete utolsó szakaszában szellemi egészsége visszatért, és felismerte a népe igazához vezető utat, mire az osztrák kormány öngyilkosságba hajszolta.

A „legnagyobb magyar" megszűnt élni, de szellemét és tetteit örök időkre megőrzi a nemzet hálája, mert

*„... nem, hal meg az, ki milliókra költi*
*dús élte kincsét..."*

**Dobozy László**

# A szervezésről

(Folytatás a 132. oldalról.)

**A „módszerekről"**

**A szervezés fogalmának és vezető elveinek ismeretében minden sportvezető, edző, testnevelő önállóan képes a legmegfelelőbb módszer kiválasztására, a feladat megoldására.**

A testnevelés és a sport területén el kell érnünk, hogy a vezetők ne várjanak kész formulákat, „csodálatos módszereket". Teljesen hibás szemlélet — ami, sajnos még nagyon sok edzőre, sportvezetőre jellemző —, hogy kész recepteket várnak, melyben napról-napra felsorolják részükre a feladatok megoldásának módját és úgy vélik, nincs másra szükség, mint alkalmazni a „receptet".

Ez a szemlélet — sajnálatosan — megnyílvánul a különböző tanfolyamok egyes résztvevőinél is; ezek úgy gondolják, hogy ha egy kipróbált módszert alkalmaznak, akkor biztosabb a siker.

Semmilyen módszert nem szabad mechanikusan alkalmazni. Nem lehet üdvözítő és egyedüli formákat kitalálni. Az a legfontosabb, hogy a szervezési, oktatási és más munkaterületen a legfontosabb elveket, fogalmakat ismerjék meg a vezetők, tudják „a dolgok miértjét", ismerjék az egyes kérdések összefüggését.

A szervezési (vezetési) munkánál számos szempontot emelhetünk ki, amely fontos és érvényesítendő. E tanulmány jellege (és terjedelme) alapján azonban a fogalom tisztázása és a szervezési folyamat részfeladatainak (sorrendiségének) meghatározása mellett az a cél, hogy **azokra az általánosítható elvekre hívja fel a figyelmet, amelyek minden szervezési munkánál érvényesítendők. Azok a jó vezetők (szervezők), akik a leglényegesebb kérdéseket felismerik, az adott feladat végrehajtásánál figyelembe veszik az összes befolyásoló tényezőt és ezek alapján választják a „módszert" és tervezik meg a munkát.**

# Hozzászólás a formaidőzítés kérdéséhez

*Írta: Bozsó Zoltán, okl. gépészmérnök (Dunakeszi)*

Annak érdekében, hogy a formaidőzítés körüli feladatokat tisztázhassuk, feltétlenül még kell kérdeznünk: mi az a „forma", amit időzíteni kell?

Mint annyi más szónak, ennek is megvan a maga többé-kevésbé határozott jelentése, mégis pontossága messze van attól, hogy tudományos szakkifejezésnek tekinthessük. Ez a tény azonban nem indokolja azt, hogy önkényesen fogalmazzuk meg jelentését, mert ezzel egymás megértését tesszük nehezebbé. Elhibázottnak vélem ezért azt, hogy ne a köznapi értelmezésből induljunk ki és ne ezt tisztogassuk meg a felesleges sallangoktól, illetve ne ezt tegyük teljessé.

Ha az edző azt mondja versenyzőjéről vagy csapatáról, hogy jó formában van, akkor ezzel azt jelzi, hogy a teljesítőképességet befolyásoló tényezők pillanatnyilag olyan együttállásban vannak, amelyek normális viszonyok között az egyént vagy csapatot képessé teszik az eddig elért átlageredmények túlszárnyalására. A közhasználatban a forma tehát az a valami, amely egy bizonyos teljesítmény elérésének lehetőségét biztosítja. Vagyis a forma

## A TELJESÍTŐKÉPESSÉG ALAPJA

Mivel a csapat formája is a benne szereplő egyének formájától függ, általános érvénnyel kimondhatjuk a következőket:

*Egy bizonyos forma a szervezet meghatározott állapotát jelenti, amelyben a tevékenység eredményét befolyásoló belső tényezők olyan együttállásában vannak, hogy eredőjük egy meghatározott teljesítőképességet biztosít.* Ez a teljesítőképesség azután a versenyzés időpontjában fellépő külső tényektől függően alakul teljesítménnyé.

A versenyeredményt meghatározó folyamat tehát a következő:

1. A szervezetben a tartós külső és belső hatások következtében változás áll be, amelynek eredményeképpen kialakul a forma.

2. A forma egy meghatározott teljesítőképességet biztosít.

3. A teljesítőképességből a pillanatnyilag érvényesülő külső tényezők alakító hatásának megfelelően lesz teljesítmény.

Például egy diszkoszvető 50 méteres formában van, azaz: normális körülmények között képes 50 métert elérni. Ez a teljesítőképessége az adott pillanatban. Elért eredménye azonban lehet ennél jobb is, rosszabb is. Ha a verseny alatt éppen jó ellenszél van, ezzel a teljesítőképességgel elérhet 51 métert is. Ha viszont a dobókör nem megfelelő, vagy ha hátszél zavar, akkor esetleg csak 48 métert dob.

Egy labdarúgó-csapat tagjai egyénileg jó formában vannak, ami a csapat jó formáját is jelenti. Tehát a csapat teljesítőképessége a mérkőzés időpontjában átlagon felüli. Azonban erős szél vagy eső, mély talaj stb. ebből a jó teljesítőképességből átlagon aluli teljesítményt hozhat ki.

A forma fogalmának előbbi meghatározásából közvetlenül folyik az, hogy a formát csak azok a tényezők befolyásolják, amelyek a szervezet állapotát megváltoztatni képesek.

Vitás lehet azonban az, hogy hol a határ. Bizonyos ugyanis, hogy a pálya talaja, a felszerelés hibái stb. — annak ellenére, hogy érzékenyen befolyásolják az eredményt — nem változtatják meg a formát, mert mihelyt gátló hatásuk megszűnik, azonnal formájának megfelelően szerepel a versenyző. Bizonyos az is, hogy huzamosabb betegeskedés, edzéskihagyás, családi, munkahelyi zavar stb. erősen befolyásolja a formát. Hogyan állunk azonban a határterületen fellelhető pszichikai tényezőkkel? Vajon befolyásolja-e a formát például az ellenfélről közvetlenül a verseny előtt kapott olyan értesülés, amely helyzetünket reménytelenné teszi? Ez és az ehhez hasonló pszichikai hatás átmenetileg befolyásolja a szervezet állapotát, mert legalábbis a verseny időtartamára megváltoztatja a teljesítőképességet.

Ennek ellenére az a véleményem, hogy *az olyan lelki tényezőket, amelyek csak a verseny rövid időszakában, avagy csak egyes ellenfelekkel kapcsolatosan jelentkeznek, ne tekintsük formaváltoztatónak.* Így a formaingadozás vizsgálatát lényegesen leegyszerűsíthetjük, mert függetlenítettük azoktól a tényezőktől, amelyek a törvényszerűségek felismerését megnehezítik.

Kimondhatjuk, hogy egy bizonyos formának meghatározott időpontra való időzítése maradéktalanul megvalósítható lesz:

1. ha ismerjük a szervezet állapotát megváltoztatni tudó tényezőket és azok természetét;

2. ha tudjuk a módját annak, hogy miképpen lehet az egyes tényezőket befolyásolni.

Ezután az elméleti alapvetés után vizsgáljuk meg

## A FORMAHULLÁMZÁS

jelenségét.

Ha egy versenyző formáját ellenőrizni akarjuk, akkor a teljesítménypróba idejére a külső gátló tényezők hatását a minimumra kell csökkenteni, mert a teljesítmény csak így lesz azonos a teljesítőképességgel. Tegyük fel, hogy a vizsgált versenyző teljesítménye bármely pillanatban ellenőrizhető és a vizsgálatok száma sincs korlátozva. Ez esetben a több évig tartó kísérletsorozat három határozott, egymástól jól elválasztható hullámzást fog kimutatni. Ezek:

*a)* napi ingadozás;

*b)* többhetes periódusú ingadozás;

*c)* éves ingadozás.

Tekintsük át ezeket sorjában.

*a) A napi ingadozás* általánosan ismert jelenség. Tudott dolog, hogy a teljesítőképesség a reggeli óráktól kezdve növekszik és 10 óra tájban helyi maximumot ér el. A déli órákban alacsonyabb, majd 14—16 óra között ismét tapasztalható egy maximum. Mivel a versenyek időpontja a legtöbb esetben a napi csúcsokhoz igen közel van, a napi ingadozásnak a formaidőzítés szempontjából nincs nagyobb jelentősége.

*b) A többhetes periódusú ingadozást* is igen sokan ismerik, mégis rendkívül kevés él róla a köztudatban.

Mivel a többhetes ingadozás döntő jelentőségű az időzítés szempontjából, szükséges, hogy közelebbről megismerkedjünk vele. Vizsgáljuk először szigorúan a külsőségek alapján. (Lásd az 1. és 2. ábrát.)

Az 1. ábrán az egyszerűség kedvéért egy olyan versenyző többhetes teljesítőképesség-ingadozását ábrázoltuk, akinek átlagteljesítménye huzamosabb ideig változatlan. A szaggatott vonallal ábrázolt átlag körül többhetes periódusban ingadozik a teljesítőképesség. Első kérdésünk az, hogy mennyi idő telik el hullámhegytől hullámhegyig, illetve völgytől völgyig? Azt fogjuk találni, hogy a T-vel jelölt periódusidő nem állandó ugyan, az egyénre jellemző átlagértéktől azonban nem sokban tér el.

A második kérdés az, hogy milyen méretűek a maximális kitérések? Ismét csak azt mondhatjuk, hogy a kitérések értéke változó, de a változás egy bizonyos maximumot nem lép túl.

Az irodalomban fellelhető idevonatkozó adatok meglehetősen gyérek. Rendszerint csak feltevéseket tartalmaznak, kísérleti eredményekre egyáltalán nem támaszkodnak. A hullámzás természetére vonatkozó kérdésekre a választ nem szabad kizárólag a sportirodalomban keresnünk. Egyszerűen azért nem, mert az egyes edzők vagy versenyzők megfigyelései az esetek túlnyomó többségében csak versenyeredményekre szorítkoznak. Ezek, még ha sűrűn ismétlődnek is, nem feltétlenül követik a formát, mert bennük már a külső gátló körülmények is jelentkeznek (pálya, időjárás, gyengébb ellenfelek stb.).

Csak következetesen sűrűn végrehajtott, azonos körülmények között elvégzett kísérletek nyújthatnak támpontot.

A húszas évektől kezdve megindultak a tudományos vizsgálatok az iparban foglalkoztatott fizikai mun-

kások munkakörülményeinek a teljesítményére gyakorolt hatásának kivizsgálására.

## TÖBBHETES PERIÓDUSSAL KAPCSOLATBAN

a legjelentősebb megfigyeléseket Rexford B. Hersey végezte. 1926 és 1933 között közel 600 személyt vizsgált huzamosabb időn keresztül. Szamunkra érdekes eredményei a következők: A periódusidő ugyanazon egyénnél egy jellemző középértéket ad. 18 és 40 év közöttieknél a minimum 3 hét, a maximum pedig 6 hét volt. A tapasztalat szerint az eltérés ettől a középértéktől 3 hetes átlagidőnél legfeljebb +10, illetve —2 nap, a hathetesnél pedig ± 1 hét. Ha felrajzoljuk azt, hogy milyen gyakoriságú egy bizonyos periódusidő, akkor a második ábra görbéjét kapjuk. A 2. ábra szerint például a 4,5 hetes periódusidő sok esetet vizsgálva, közel háromszor annyi lesz, mint 3,5 hetes. A leggyakrabban az 5,5—6 hetes periódusidő fordul elő. A hullámhegy és völgy között átlag 6,5 százalékos teljesítménykülönbséget talált. Az eltérés azonban egyénenként erősen változott. A maximum 22%, a minimum viszont 1% volt. Ezek azonban extrém esetek. Világosan látszanak a viszonyok a 3. ábrán, amelyből azt olvashatjuk ki, hogy milyen a gyakorisága az egyes teljesítményingadozásoknak. (Lásd a 3. és 4. ábrát.)

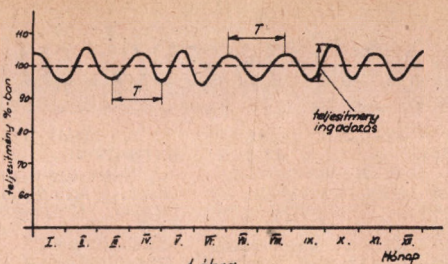
Például a leggyakrabban várható 4,5%-os ingadozás kétszer olyan gyakori, mint a 2,5, avagy a 8 százalékos.

Annak bizonyítására, hogy az eredmények munkásokról versenyzőkre is átvihetők, álljanak itt egy magyar ügyességi atlétán végzett mérések eredményei. (4. ábra.) A méréseket azért tekintem különösen bizonyító erejűnek, mert olyan versenyzőről van szó, akinek edzésben mutatott teljesítménye általában nem különbözik az azonos formában elért versenyeredményektől. A 4. ábrán a szaggatott vonal az átlageredményt jelenti. A periódus idő átlaga 43 nap. A maximális periódusidő 48 nap, a minimális pedig 38 nap. A legnagyobb ingadozás az átlagérték 5,7 százaléka, a legkisebb pedig 1,7%-a.

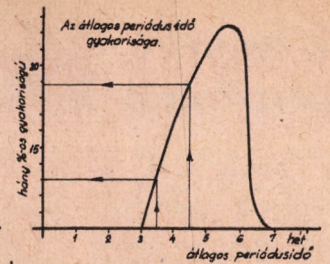
A nők legnagyobb részénél a többhetes ingadozás kérdése kétszeresen bonyolultabb, mint a férfiaknál. Hersey nőkön végzett megfigyeléseinél azt tapasztalta, hogy náluk is mint a férfiaknál, van többhetes periódus. Ezt a tényt a szülés utáni szakaszban tett megfigyelései igazolták. Bonyolítja a helyzetet, hogy ez a menstruáció négyhetes jelentkezésétől függetlenül áll fenn. Mivel a többhetes ingadozás az esetek nagy részében nem négy hét, a két jelenség egymáshoz képest hónapról hónap eltolódik, ami az áttekintés és az összefüggések felismerését igen megnehezíti.

## AZ ÉVES INGADOZÁS

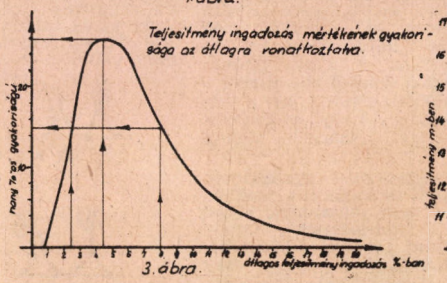
Az ábrákon szaggatott vonallal berajzolt átlagértékek, ha éves viszonylatban vizsgáljuk őket, periódikusan



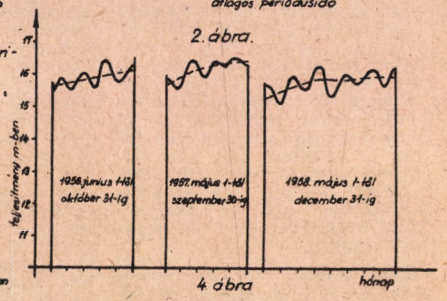

1. ábra.




2. ábra.




3. ábra.




4. ábra

ingadoznak. Híven visszatükrözik nagyobb távlatban az átlagforma alakulását, bizonyítva az alkalmazott edzésmennyiség és -módszer helyességét vagy hibáit. A jelenleg alkalmazott négyidőszakos edzésrendszer természete magával hozza, hogy a versenyidőszak alatt emelkedik értéke a legmagasabbra. Nézetem szerint a formaidőzítésben az éves periódusú ingadozásnak csak akkor van szerepe, ha egy-egy kimagasló versenyen (olimpián, világ- vagy Európa-bajnokságon) kívánunk a lehető legjobban szerepelni. Ekkor lehet szó az alapozás kezdésének és a formábahozás befejezésének megfelelő eltolásáról.

Mivel az esetek döntő többségében az a feladat, hogy a versenyidőszak alatt az átlagforma tartósan a lehető legmagasabb legyen, a formaidőzítés feladatát most már konkrétan, két részre bonthatjuk.

1. *Az edzést úgy kell felépíteni, hogy az átlagforma a kívánt időszakra a lehető legmagasabb legyen.*
2. *A többhetes ingadozást úgy kell befolyásolni, hogy a fontosabb versenyekre a forma minél magasabban az átlag fölé kerüljön.*

Az első követelmény az eredményes edzésmódszerekkel kapcsolatos, tehát eléggé tisztázott és így nem kell külön foglalkoznunk vele. A második viszont azt írja elő, hogy a többhetes ingadozást igyekezzünk befolyásolni.

## HOGYAN LEHET BEFOLYÁSOLNI A FORMAINGADOZÁST?

Legjobb lesz újra Hersey eredményeit és véleményét idézni ebben a kérdésben. Minthogy a mérések egész tömege állott rendelkezésére, először megpróbálta az ingadozást kiváltó okokat kutatni. Vizsgálatai nem vezettek eredményre. Az ingadozás okát nem találta meg. Végülis azt a véleményét fejezte ki, hogy *a hullámzás az emberi és állati szervezet sajátossága.* Ennek bizonyítására kutyákon is végzett ellenőrző kísérleteket. Nézete szerint a szervezet szabályozási ingadozásával állunk szemben.

Ennek ellenére sikerült kimutatnia, hogy a környezeti viszonyokban beálló változás bizonyos mértékig befolyásolhatja a hullámzást. *A periódusidő megváltoztatása* csak egy-egy hullámra adott eredményt. Ha rövidítés a cél, akkor az eljárás az, hogy a letörésen való átlábolást igyekszünk siettetni, ha pedig növelés, akkor az emelkedett szakaszt meghosszabbítani. Számítanunk kell azonban arra, hogy a következő hullám kiegyenlíteni igyekszik majd azt, amit eltorzítottunk. A maximális hatás, amit elért: ± 1 hét.

*A letörést elősegíti* és ezzel a periódusidőt csökkenti: igen erős kellemetlenség, szokatlanul erős testi vagy szellemi munka, elégtelen táplálkozás és pihenés.

*Az emelkedett szakaszt meghosszabbítja:* valamely szép eredmény elérése, egy régi óhaj teljesülése, általában olyan események, amelyek az érvényesülés érzetét keltik.

*Az ingadozás mértékére is lehet hatni.* Általában kimutatta, hogy befolyásolással az átlagértéket nem tudjuk növelni, de a süllyedés mélységét enyhíteni igen. Nagymértékű süllyedés megakadályozható a testi vagy szellemi erőfeszítés csökkentésével, vagy a szokásostól eltérő tevékenység végzésével. Igen nagy jelentősége van a megnövelt pihenési időnek, különösen ha az ebéd utáni alvásban jelentkezik.

Nézetem szerint a Hersey által körvonalazott tennivalók mai tudásunk mellett a maximumot jelentik.

Összegezve az eredményeket, megállapíthatjuk: *A versenyzőnek tudnia kell, hogy a többhetes periódusú hullámzás természetes állapot; nincs tehát elkeseredésre oka, ha teljesítménye átmenetileg csökken. A forma romlását a kedélyállapot romlása kíséri. Elesettség, reménytelenség érzése és a nagy feladatoktól való irtózás lép fel.*

Tisztában kell lennie azzal, hogy a hangulati mélypont közelében a normális pszichikai ingerek felfokozott hatást váltanak ki és hogy ez szervezetünk állapotával kapcsolatos túlérzékenység következménye, nem

(Folytatása a túlsó oldalon, lent.)

# Az izomerő fejlesztéséről

Hatalmas irodalma van az izomerő fejlesztésének. R. Stemmler és G. Thiess, a lipcsei testnevelési tudományos kutatóintézet munkatársai például közlik, hogy az iskolai testnevelés keretében végzett kísérletsorozatok ezt bizonyítják: 1. valamennyi atlétikai ágban jelentős mértékben függ a teljesítmény az izomerőtől, 2. az izomerő fejlesztése gyors mozgásokkal történjék, 3. az erősítő gyakorlatokkal egyidőben az ügyességet is fejleszteni kell, mert a helyes mozgáskeresztülvitelhez, az eredményességhez erő és sokoldalú mozgástapasztalat egyaránt szükséges.

**Don Talbot,** a Konradsok edzője, a The Swimming Times c. folyóiratban ezt írja: **„A különféle húzó- és toló-berendezésekkel, valamint tornával történő erőfejlesztésnek vitathatatlan a jelentősége. Az erő fejlesztése terén valami olyasmit kellene tennünk, amit a világon még sehol sem tettek, hogy — megtarthassuk úszásban elért helyünket."**

**V. Csudinov** a Legkaja Atletyikában a világ legjobb atlétáinak adatai alapján azt igyekszik igazolni, hogy az izomtömeg növelése nem mindig jelenti az eredmények javulását. Sokkal fontosabb az ideg-izom együttműködés csiszolása, a robbanékony erőkifejtés fejlesztése. Azt javasolja tehát, hogy a rövid- és középtávfutók, az ugrók és a dobók a viszonylagos izomerőt rövid ideig tartó gyors mozgással, s a lehető legnagyobb erőbeadás alkalmazásával fejlesszék.

A torna előkészítő gyakorlatanyagának (főleg a szabad-, társas-, pad- és bordásfalgyakorlatok) alkalmazásában sok iskolában és sportkörben mutatkoznak hibák. Általában az a hiba, hogy a gyakorlatok egyhangúak. Gyakori, hogy a testnevelő tanár, illetve az edző hónapokon át, sokszor még hosszabb időn keresztül is ugyanazokat a gyakorlatokat végezteti a tanulókkal, illetve a sportolókkal. Ennek az a következménye, hogy a gyakorlás unalmas, „száraz", „lélekölő".

A megszokott gyakorlatok egyébként is bizonyos határon túl már nem jelentenek olyan ingert a szervezetnek, amely az izomzat további fejlesztéséhez szükséges. Ilyenkor csak újabb feladatokkal, fokozatosan nagyobb megterhelésű gyakorlatokkal érhető el további fejlődés.

A gyakorlatok változtatásának legtöbbször az az „akadálya", hogy a testnevelő tanárnak (edzőnek) nincs megfelelő gyakorlatanyaga. „Nem tudok már mit kitalálni!" — hallja gyakran az ember. Pedig egy-egy gyakorlat igen könnyen változtatható, valamennyiből valósággal kimeríthetetlen variáció „szerkeszthető". A gyakorlatok szerkesztésére megemlítek néhány olyan szempontot, amelynek figyelembevételével a szakember a gyakorlatok sok-sok változatát állíthatja össze.

A gyakorlatok alakíthatók a mozgásütem, a kartartás és a kiindulóhelyzet változtatásával, továbbá más gyakorlatokkal való összekötésükkel. A gyakorlatszerkesztésre példaként a szabadgyakorlatok egyik alapformáját: a törzshajlítás oldalt variációt sorolom fel.

**2. Variációk a kartartás változtatásával.**

A kartartás-variációk háromfélék. A kiindulóhelyzet kartartása törzshajlítás közben nem változik, vagy pedig a törzshajlítással egyidejűleg megváltoztatjuk a kartartást. Ez végezhető csak az egyik, vagy pedig mindkét karral.

a) Kiindulóhelyzet kartartása nem változik. A variációkat a hatféle mozgásütem közül egy variációban (törzshajlítás háromszor) sorolom fel. A kiindulóhelyzet kartartása és így a törzshajlítás is végezhető mély-, csípőre-, vállra-, vállhoz-, tarkóra-, fejtetőre-, íves-, oldalsó közép- és magastartással. Tehát 9 különböző kartartással. Ez hatféle mozgásütemben végrehajtva (6×9) 54 változatot jelent.





b) Kiindulóhelyzet egyik kar tartásának változtatása. A kiindulóhelyzet kartartása kilencféle lehet. Ezek közül a csípőretartásból és háromszori törzshajlítással végzett variációkat sorolom fel. Törzshajlítás háromszor, bal kar nyújtással mélytartásba, vagy jobb kar emeléssel vállra-, tarkóra-, fejtetőre-, íves-, vagy pedig magastartásba. A hatféle variációt 9 különböző kiinduló tartásból és 6 mozgásütem-változatban lehet végrehajtani. Ez ismét (6×9×6) 324 változatot jelent.



c) Kiindulóhelyzet mindkét kar tartásának változtatása. A kiindulóhelyzet kartartása kilencféle lehet. Ezek közül oldalsó középtartásból és háromszor végzett törzshajlítással ismertetem a változatokat. Törzshajlítás háromszor, karleengedéssel mélytartásba, vagy karhajlítással, illetve emeléssel csípőre-, vállra-, vállhoz-, tarkóra-, fejtetőre-, íves-, „S"-tartásba, tapssal magastartásban, vagy pedig karlendítéssel magastartásba. A tízféle változat 9 különböző kiinduló kartartásból és 6 mozgásütem-változatban végezhető. Ez (10×9×6) 540 újabb variációt jelent.



---

(Folytatás az előző oldalról.)

pedig a külső ingerek erősségének növekedéséből származik.

### A FORMAHULLÁMZÁST JEGYEZNI KELL

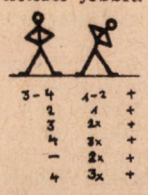
Ha olyan sportolóról van szó, akinek eredményei nem mérhetők, akkor elegendő a teljesítménypróba megfigyelésekor alkotott szubjektív vélemény feljegyzése is. Az így *megállapítható periódusidő módot ad az előkalkulálásra és a beavatkozásra az előzőkben felsorolt hatótényezők útján, még mielőtt az erős formasüllyedés bekövetkeznék.*

Ma amikor nagy erőfeszítéseket tesznek világszerte olyan edzésmódszerek és mozgásmódok kikísérletezésére, amelyek alkalmasak az eredmények akár csak néhány tizedszázalékos javítására is, akkor nézetem szerint a formaingadozás befolyásolásának kísérleti vizsgálata több figyelmet érdemel. Igen helyes volna, ha a napjainkban biztató fejlődésnek indult magyar testnevelés-tudomány, mint nagy eredménnyel kecsegtető témát, vizsgálati körébe vonná, hisz csekély befektetéssel, különösebb felszerelés nélkül vizsgálható.

**1. Variációk a mozgásütem (tempó) változtatásával.**

Terpeszállás, csípőre. A törzshajlítás oldalt végezhető lassú tempóban, pl. két mozgásütemben (1—2), törzsnyújtás (3—4) és ellenkezőleg. De végezhető a gyakorlat közepes tempóban is, amikor egy-egy mozgásütemre egy-egy hajlítást végzünk, pl. törzshajlítás egyszer (1), vagy kétszer (1—2), vagy pedig háromszor (1—3) és a törzsnyújtás a következő mozgásütemre (2, illetve 3, vagy 4. ütemre) történik.

A törzshajlítás oldalt még úgy is gyakorolható, hogy az egyik oldalra hajlításból közvetlenül átmegyünk a másik oldalra való hajlításba, pl. törzshajlítás kétszer balra (1—2) és kétszer jobbra (3—4).




A felsorolt mozgásütem-változtatásokon kívül még gyorsítható is a gyakorlat tempója, pl. törzshajlítás háromszor, gyors tempóban.

A mozgásütem változtatásával tehát a törzshajlítás oldalt 6 változatban végezhető.

A törzshajlítás oldalt a kartartás variációkkal és a mozgásütem-változatokkal tehát összesen (54+324+540) 918 variációban végezhető.

**3. Variációk a kiindulóhelyzet változtatásával.**

A törzshajlítás nemcsak terpeszállásban (2. pont), hanem más kiindulóhelyzetben is végrehajtható, de úgy is végezhető, hogy törzshajlítás közben változtatjuk meg a kiindulóhelyzetet.

a) Kiindulóhelyzet nem változik. A törzshajlítás végezhető alap-, illetve szögállásban, térdelésben, féltérdelésben, terpeszülésben és törökülésben, tehát a terpeszálláson kívül 5 más kiindulóhelyzetben. Mindegyik kiindulóhelyzetben az összes (918) kartartás-változatok végrehajthatók. Ez (5×918) 4590 változatot jelent.



b) Kiindulóhelyzet változtatása. Ez végezhető alap-, illetve szögállásból lépéssel, vagy ugrással terpeszállásba, lépéssel lépő-, vagy kilépő-, vagy pedig támadóállásba. Ez ismét 5 változat, amely a kartartás-variációkkal újabb (5×918) 4590 változatot jelent.

# „szerkesztése”



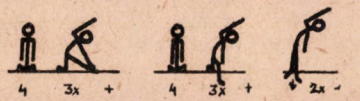
A kiindulóhelyzet-változtatás terpeszállásból is végezhető: lépéssel szögállásba, vagy testsúlyáthelyezéssel kilépőállásba, vagypedig térdhajlítással támadóállásba. Háromféle változat, amely a kartartás-variációkkal ismét (3×918) 2754 változatot jelent.



Guggolótámaszból is végrehajtható a kiindulóhelyzet-változtatás: térdnyújtással szögállásba, lépéssel vagy ugrással terpeszállásba, lépéssel lépővagy támadóállásba. Ez is 5 változat, amely a kartartás-variációkkal végrehajtva (5×918) újabb 4590 változatot jelent.



A törzshajlítás végezhető térdelésből is, még pedig az egyik láb nyújtásával oldalt vagy előre, de végrehajtható járás közben is. Ezek is variálhatók kartartásokkal,

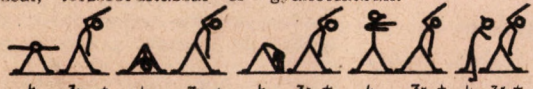


**4. Variációk más gyakorlattal összekötve (kombinációk).**

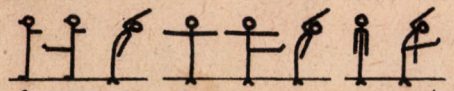
a) Kombinációk kargyakorlattal. Erre pédául szolgálhatnak a következők: szögállás, magastartás: 2 karkörzés balra (1—2), törzshajlítás kétszer balra (3—4) és ellenkezőleg; vagy szögállás, magastartás: 3/4 karkörzés kifelé mélytartásba (1), 3/4 karkörzés kifelé magastartásba (2), törzshajlítás kétszer balra (3—4) és ellenkezőleg; vagy pedig terpeszállás, bal kar magastartásban: karcsere mellső középtartáson át háromszor (1—3), törzshajlítás háromszor balra (4—6) és ellenkezőleg stb.



b) Kombinációk törzsgyakorlattal. A gyakorlat összeköthető előre-törzsdöntéssel, előrehajlítással, fordításban előrehajlítással, törzsfordítással és hátrahajlítással is. Természetesen a kartartás is változtatható mind az oldalt törzshajlításban, mind a másik törzsgyakorlatban.



c) Kombinációk lábgyakorlattal. Erre például szolgálhatnak a következők: szögállás, oldalsó középtartás: bal láb lendítés előre (1), bal láb zárás (2), törzshajlítás kétszer balra különböző kartartással (3—4) és ellenkezőleg; vagy szögállás, oldalsó középtartás: bal láb lendítés oldalt (1), bal láb zárás (2), törzshajlítás kétszer balra — különböző kartartással (3—4) és ellenkezőleg; vagy alapállás: bal láb lendítéssel oldalt, törzshajlítás balra, jobb kar lendítéssel oldalt magastartásba (1), kiindulóhelyzet (2), és ellenkezőleg stb.



d) Kombinációk törzs- és lábgyakorlattal. Példa: szögállás magastartás: térdrugózással és karlendítéssel előre hátsó részsútos mélytartásba, törzshajlítás előre (1), kiindulóhelyzet (2), bal kar lendítéssel mélytartásba, törzshajlítás kétszer balra (3—4) és ellenkezőleg.

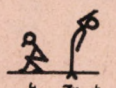


A kombinációkkal kapcsolatban meg kell említeni, hogy ezeknek a szervezetre kifejtett hatása bizonyos mértékig változik a kombinációt képező gyakorlatok ütemszámának változtatásával. Például törzshajlítás térdrugózással kombinálva:

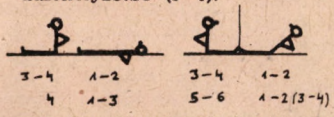
törzshajlítás háromszor (1—3), guggolótámasz (4) — főhatás a törzsizmokra;

törzshajlítás kétszer (1—2), guggolótámaszban térdrugózás kétszer (3—4) — egyforma a hatás a törzs- és lábizmokra;

guggolótámaszban térdrugózás háromszor (1—3), törzshajlítás (4) — főhatás a lábizmokra.



A gyakorlat-variációkkal kapcsolatban említést kell még tenni az erősítő gyakorlatok mozgásütem-változtatásáról is. Az erősítő gyakorlatok tempója általában lassú. Például: nyújtottülés, csípőretartás: törzsdöntés hátra hanyattfekvésbe (1—2), emelés ülésben (3—4). Ez úgy is végrehajtható, hogy a hanyattfekvés három mozgásütemben (1—3), a felülés pedig gyorsan, egy ütemben (4) történik. Ütemváltoztatás végezhető mozgásszünet bekitatásával is. Például: nyújtottülés, csípőretartás, láb a bordásfal alsó foka alatt: törzsdöntés hátra rézsútos helyzetbe (1—2), ebben mozgásszünet (3—4), majd vissza kiindulóhelyzetbe (5—6).



A felsorolt variációkból kitűnik, hogy a törzshajlítás oldalt a mozgásütem és a kartartás, továbbá a kiindulóhelyzet változtatásával **kb. 16 000 változatban végezhető,** nem is említve a több ezer más gyakorlattal összekötött kombinációt.

De ezek csupán a törzshajlítás szabadgyakorlat-változatai. Hasonlóan sokezer variáció végezhető kéziszerekkel, továbbá társasgyakorlat, pad- és bordásfalgyakorlat formájában. Azt hiszem, nem túlzok, ha az összes változatok számát 50 000-re becsülöm. És ugyanez a helyzet, illetve hasonlóan sok változat lehetséges a többi törzs-, láb- és kargyakorlatban is.

Figyelembe kell azonban venni, hogy sok gyakorlat nem elég természetes, vagy pedig nem felel meg a követelményeknek. Például a kiindulóhelyzet csípőre-tartása (kisgyermekek) nemigen köthető össze a törzshajlítás magastartásával (nehéz), mert a két kartartás között színvonal szempontjából nagy a különbség. De ha a változatok felét elhagyjuk, még így is kb. 25 000 körüli a számuk. Természetesen ennyire sincs szükség, néhány 100 variációval a gyakorlatok változatossága jól biztosítható.

Nincs igaza tehát annak, aki azt mondja:

— Nem tudok már mit kitalálni!

---

**Puerto Ricóban ezt kérdezték a FIFA (nemzetközi labdarúgó-szövetség) képviselőjétől: „Mit tenne akkor, ha a felső kapufa ledőlne és a labdát pont a vonalra szorítaná?” Ezt válaszolta a FIFA-megbízott: „Azonnal értesíteném a legközelebbi püspököt, mert vitathatatlan, itt csak csodáról lehet szó!”**

# EZ meg AZ

Lee Calhoun, az 1956-os olimpia 110-es gátfutó győztese legutóbb nagyon magabiztos nyilatkozatot tett. Ezt mondta: „Biztos vagyok benne, hogy Hayes Jones és Martin Lauer kemény ellenfél lesz, de abban is, hogy Rómában 13,4-et futok és ez elég az aranyéremhez”.

**Külön időmérőt javasol a labdarúgó-mérkőzésekre is Willy Meisl londoni újságíró, mert a játékvezető nem figyelheti egyszerre az óráját is meg a játékot is. Azt is helyeselné Meisl, ha labdarúgásban is csak a „tiszta” idő számítana, akár vízilabdában . . .**

A svéd televízió nemrég Greta Garbót mutatta be: testhez simuló ruhában, vállra omló hajjal, hosszú ujjai közt cigaretta . . . Az adás után bejelentette a bemondó: akit láttak, nem volt más, mint — Ingemar Johansson profi ökölvívó világbajnok.

**N. Szimonyan** lett a Moszkvai Szpartak edzője. Elve: első a labdakezelés!

Chicagóban négy fiatalember megtámadott egy fiatal nőt. A fiatalemberek közül csak egy tudott megmenekülni; egyik karját törte, másiknak az állkapcsa repedt el, a harmadikat eszméletlen állapotban találta a rendőr. A fiatal nő könyörgött, hogy nevét ne közöljék a nyilvánossággal, mert — ezek után ki merné megkérni a kezét? . . .

**A Dartford—Gravesend mérkőzés olyan durva volt, hogy a játékvezető a 80. percben lefújta a játékot. Mint kiderült: a nézőtéren ott volt az egyik londoni nagycsapat szakvezetője és kemény játékosokat keresett . . .**

A profizmus véget fog vetni a téli olimpiának — jósolja M. Hodler, a nemzetközi síszövetség elnöke. — A versenyeknek nincs egyetlen igazán amatőr résztvevője sem. A NOB vagy megengedi a legjobbak érvényesülését minden kikötés nélkül, vagy — abba kell hagyni a téli olimpiákat és világbajnokságokat rendezni.

**Anglia lassan-lassan kikopik a legjobb sportolókkal rendelkező országok közül — írja Geoff Dyson edző a World Sportsban. — Nem tudunk lépést tartani a fejlődéssel, ósdi szokások, ósdi módszerek . . . Vannak, akik meg szeretnék állítani az időt a sportban is...**

Olaszországban újfajta biztosítást vezettek be a sportban: biztosítást a bajnokságból való kiesés ellen.

Már cricket mérkőzésen is... Az Antillákon egy cricket mérkőzésen a közönség berohant a pályára, mert elégedetlen volt a bírák döntésével. Végeredmény: 100 sebesült, akik közül 30-at kórházba kellett szállítani.

# EDZŐK

## Országúti kerékpárosok

Dr. Siegfried *Israel* két munkatársa, W. Schiffner és H. Weissbrod közreműködésével behatóan tanulmányozta a kerékpárosok edzését, s egész sor kísérletet végzett a szakaszos edzésmódszer alkalmazásával. Tapasztalatait írta meg a Lipcsében megjelenő Theorie und Praxis der Körperkultur c. folyóiratban. A tanulságos közleményt az alábbiakban ismertetjük.

Az országúti kerékpárversenyzés klasszikus *hosszútávú sport*, így ehhez elsősorban az *állóképesség* kifejlesztésére van szükség. A versenyzőnek képesnek kell lennie arra, hogy tevékenységét öt órán át, sőt esetleg azon túl is — megszakítás nélkül folytassa.

Az előkészületek során egy-egy edzés hatását nemcsak a terhelés nagysága, hanem a terhelés módja is meghatározza. A legmegfelelőbb előkészítés, ha a terhelést és a pihenést váltogatjuk. Az erőfeszítés és a lazítás váltogatását leghatásosabb módon *szakaszos* edzésmódszerrel valósíthatjuk meg. A szakaszos edzés felépítéséhez a kerékpársportban öt tényezőt veszünk figyelembe:

1. az iramtáv hosszúságát,
2. lefutásának gyorsaságát,
3. az iramtávok számát,
4. a szünet tartamát és milyenségét,
5. az áttétel kiválasztását.

Mai ismereteink szerint a terhelési szakasz nem lehet 30 mp-nél rövidebb. Felfelé nincs ugyan határ, de általában azért vesszük rövidre, nehogy a szokásos állóképességi edzéshez legyen hasonlóvá, és hogy a „nagy gyorsaság jelentős fáradtság nélkül" elvnek megfeleljen. A szakaszos edzés iramtávja országúti kerékpárosoknál 500 m-től 12 km-ig terjedhet, azaz a terhelési idő 35 mp-től 3 percig; az iramtáv általában 0,5, 1 és 2 km legyen.

Ezek az iramtávok a versenytávolságokhoz (120—220 km) képest igen rövidek, ennek ellenére meghozzák a kívánt edzéshatást. Játékos menet, könnyed kerekezés feltétlenül szükséges az edzés kiegészítésére. Szakaszos edzést csak pontos iramtávokkal és a szükséges ellenőrzéssel szabad folytatni.

*Igen ajánlatos az iramtávokat vegyíteni*, vagyis ugyanazon edzésnapon különböző hosszúságú távokat beiktatni (például 8×0,5 km, 5×1 km, 5×2 km, 8×0,5 km).

A távok további rövidítése — ennek megfelelően, rövidebb szünetekkel — 300 m-re (terhelési időtartam 20—25 mp) egyelőre kísérleti jellegű, ámbár ez a táv az ergométerrel végzett újabb mérések szerint az iramtáv szempontjából a legeszményibb.

Az edzések formái:

1. *egytagú edzés:* a napi tervben csak egy iramtáv van, pl. 20×1 kilométer;
2. *összetett edzés:* a napi tervben különböző iramtávok szerepelnek; pl. 5×0,5 km — 5×1 km — 3×2 km — 5×1 km — 5×0,5 km;
3. *sorozatedzés:* az iramtáv egyes csoportjait (amelyek 2—4 iramtávot tartalmaznak) nagyobb szünetekkel választjuk el egymástól. Az egyetlen iramtávon elért gyorsaságnak — a megfelelő edzésállapotot, jó utat és időjárási viszonyokat feltételezve — felül kell múlnia a sorozattávok gyorsaságát. A sorozatokban a sebesség 35—50 km/óra között mozog. Az elérhető legnagyobb sebességet csak időnként követeljük meg. Ezek az értékek csak az egyéni edzésre vonatkoznak.

Az út- és a szélviszonyok döntő módon befolyásolják a menetek gyorsaságát. A követő-kerékpárra szerelt műszerekkel nemcsak azt állapíthatjuk meg, hogy mennyi idő alatt tette meg a kerékpáros a meghatározott utat, hanem az erőkifejtés mértékét is. Ezek a segédeszközök a teljesítmény ellenőrzése céljából igen lényegesek.

*Minden iramtávot általában erőteljes sebességfokozással kezdünk*, s a befejezése is néhány erőteljes taposás. Fokozódó menetekről nem beszélhetünk, mert ezek nem felelnek meg a kerékpározás jellegének (kivételek: hideg időjárás, sérülések).

Az ismétlések száma 10 és 50 között van, a 20-nál többszöri ismétléseket sorozatban futtatjuk. *A gyorsaságot* fejlesztő edzésben az igen gyors iramtávok száma alacsony, viszont a szünetek utánuk aránylag hosszúak. Ha a *különleges állóképességet* fejlesztjük, sok, de kevéssé gyors szakaszokat alkalmazunk, rövid pihenőkkel.

### A SZÜNET TARTAMA

mindig a terhelés mértékétől függ.

A szakaszok olyan hosszúak legyenek, hogy a következő távot az erőbeadás, vagyis a gyorsaság csökkentése nélkül lehessen megtenni. A szünet után érezni kell a friss kezdéshez való belső feszültséget. A szünetet lélegzési és lazítógyakorlatok végzésére használjuk fel, a kormányt felülről fogjuk.

*A túl hosszú szünet* a szakaszos edzés értékét természetesen csökkenti, mert nem hozza meg a kívánatos keménységet, állóképességet. *A túl rövid szünet* viszont — különösképpen, ha nagy gyorsaságú az edzés — még inkább elvetendő. Ez nem ritkán ahhoz vezet, hogy a sportoló teljesen kimerülve fejezi be edzését, sőt esetleg letörik. Az edzés okozhat ugyan kisebb-nagyobb fáradtságot, de ne merítsen ki. A teljes kimerülés után végzett vérvizsgálatokból kiderült, hogy ilyen esetben néha 48 óra is szükséges a vér összetételének normalizálásához.

*Az edzés erőssége és mennyisége* legyen kiegyensúlyozott; az edzés hatása csökken, ha a viszony a két tényező között nem megfelelő.

A szünettel kapcsolatban a mi sportágunkban nincs vita. A terheléses szakasz befejezésekor 3—4 taposást kihagyunk, így számba sem vehető erőbedobással, állandóan csökkenő sebességgel gurul tovább gépünk a következő táv kezdetéig. Legtöbbször célszerű le is fékezni.

### MEDDIG TARTSON EGY-EGY EDZÉS?

Ennek a verseny időtartamához hasonlóan összesen 5 órát kell kitennie. Hogy ezt hogyan lehet a szakaszos-módszer elvei szerint beosztani, még nem teljesen megoldott. Eddig *a sorozat-szakaszok alkalmazása vált be legjobban.* Például: 15 km-es bevezető-menet, 10×2 km (40—42 km-es óránkénti sebességgel) 1 km-es szünettel (1 : 20 mp-es iram), 1,5 óra „játékos menet"; 10×2 km (40—42 km-es iram), 1 km szünettel (1 : 20 mp-es iram), 15 km-es kifutás. Ilyen módon elérjük a nagy edzésmennyiséget, megfelelő erőbedobással. A közbeiktatott „játékos menetek" bőséges pihenést nyújtanak. (Vigyázat: gyorsasági edzés esetén az edzésnek nem kell ötórásnak lennie!)

*Az áttételeket az edzésfeladatoknak megfelelően választjuk ki.* A tapasztalatok szerint edzésben a kis áttételű meghajtások hasznosak, vagyis a kis erőbedobású, nagyon gyors taposások. Ez különösen az előkészítő szakaszra és az ifjúsági versenyzőkre vonatkozik. Időnként természetesen egy-egy nagy áttételt is választunk. Már az edzés kezdetén meg kell határoznunk az áttételt.

A szakaszos edzést természetesen mint szakaszos-csapatedzést is használhatjuk. Ennek az edzésnek más sportágban nincs megfelelője. A távon *a mindenkori vezetőnek kell „hoznia" a kívánt iramot, és az edzőtársak szélárnyékban futnak.* Ha egy ilyen edzőcsapat például 4 tagból áll, akkor a szakaszos edzés olyan módon alakul, hogy egy kemény iramszakaszra három könnyebb iram következik. Ha csak két versenyző szerepel, minden nehéz szakaszra egy könnyebb következik. Egy versenyző ne vezessen ilyenkor 100—150 méternél tovább; így tarthatjuk a gyorsaságot.

*A különleges állóképesség megszerzése a legfontosabb* az országúti versenyzőknél. Ehhez mindenekelőtt sok iramtávot kell megtenni rövid szünetekkel és a lehető legnagyobb gyorsasággal. Ha jó az edzésállapot, ilyesféle lehet a műsor: 10 km-es bevezető menet — 5×500 m (45 km/óra, kb. 40 mp), szünet (500 m); 5×1 km (43—45 km/óra, kb. 85 mp), szünet (1 km); 5×500 m (45 km/óra, kb. 40 mp), szünet (500 m); 30 perc játé-

## szakaszos edzése

kos menet (átlagos sebesség 30—32 km/óra); 5×500 m (45 km/óra, kb. 40 mp), szünet (500 m); 5×1 km (43—45 km/óra, kb. 80 mp), szünet (1 km); 5×500 m (45 km/óra, kb. 40 mp), szünet (500 m); 10 levezető menet.

A megterhelés foka az edzés kezdetén természetszerűleg aránylag alacsony, s a fokozódó fáradással is emelni kell, hogy a gyorsaságot tartani lehessen. A szünet csak könnyebbséget jelent, fellélegzést, de sohasem teljes kipihenést. Ez az edzés főleg a *terjedelmével* fáraszt ki. Arra ügyelnünk kell, hogy az edzés időtartamának és terjedelmének emelése ne menjen a gyorsaság rovására.

Az országúti kerékpárostól azonban nemcsak különleges állóképességet követelünk. A verseny változó út- és szélviszonyai, taktikai követelményei az erő és a gyorsaság mindig újabb bevetését kívánják meg. A különleges állóképesség mellett ennek a két képességnek a gyakoroltatása a legfontosabb. Ez a kérdés azonban szorosan összefügg az áttételek kiválasztásával.

### AZ ÁTTÉTELEK VÁLTOZTATÁSA

bizonyos határon belül az erő és a gyorsaság váltogatását teszi lehetővé. A menet fokozódó nehézségei miatt (emelkedő, ellenszél) felhasználódik az erő, az enyhítéseknél pedig (lejtő, szélárnyék) növekszik a gyorsaság.

Az áttételt minden iramtáv előtt be kell állítani, vagy az edzés kezdetén meghatározni. Így majd rájön a versenyző arra, hogy változó útviszonyok közepette, az állandóan változó erőbedobás ellenére is megtartsa a taposás gyorsaságát.

*Az iram öl, nem pedig a táv.* Tehát a gyorsan megtett iramtávok (ne legyenek 500 m-nél hosszabbak) hosszú szüneteket kívánnak és lehetőleg kevés ismétlést. A gyorsasági munkát általában kössük össze erőmunkával, tehát — használjunk nagy áttételeket. Így aztán menet közben ugrásszerű lehetőségek adódnak. A terhelés, amit itt a taposás gyorsasága és az áttétel határoz meg, az ilyenfajta edzésnél igen nagy, ezért szükségesek a nagy szünetek és a kevés ismétlés.

Az egész évre szóló szakaszos edzés felhasználásáról csak röviden szólunk. Az általános állóképesség javítása után, kora tavasszal a különleges állóképességet fejlesztjük. A sportolók alacsony áttétellel aránylag lassan mennek, de a szünetek rövidek. A hosszabb iramtávok számát rohamosan emeljük. Ha az állóképesség fejlettsége magas fokot ér el, több figyelmet szentelhetünk a gyorsaság fejlesztésének. A taposás gyorsasága és az áttételek emelkednek, a többi tényező általában azonos marad, sőt csökkenthető is.

Különleges problémát jelent az az eset,

### AMIKOR SOK A VERSENY.

Világos, hogy ilyenkor az edzésterhelést erősen korlátozni kell. A játékos menetek ebben az időben szünetelnek, de a szakaszosság elvét nem szabad teljesen feladni. Kevés és rövid, gyorsan megtett iramtáv látszik a legmegfelelőbbnek, aránylag hosszú szünetekkel. A mennyiségi edzés helyet ad a minőségi edzésnek. Az edzés zömét most a versenyek alkotják.

Szokásos, hogy már kora tavasszal elkezdjék a „felépítő" versenyeket. Ezeket csak ajánlhatjuk.

A verseny átélése és a versenyterhelés igen hasznos a fejlődésre. Már a versenyre való készülődés is emeli az edzés hangulatát. A legnagyobb állóképesség elérésére a versenymenetek készítenek elő, hiszen a 6—7 órás szakadatlan edzés már a pszichikai lehetetlenség határán van. Viszont egy hasonló időtartamú verseny-menet nagyon változatos lehet, nem okoz pszichikai túlterhelést.

A versenyidény végén helyes, ha a kora tavaszi versenyekhez hasonlóan „levezető" versenyeket rendezünk.

### A TÖMEGVERSENYEK

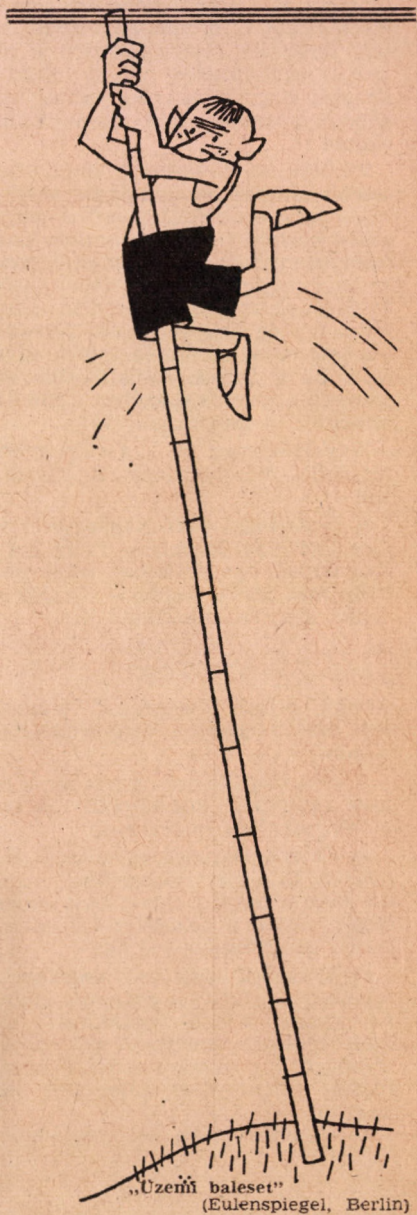
előkészítése éppen úgy történik, mint a nagy egyéni versenyeké. Körversenyt csak akkor szabad tervbe venni, ha az edzettség bizonyos fokát már előtte elérték a versenyzők. Ha úgy szerveznek meg egy körversenyt, hogy négy versenynapra egy pihenőnap jut, akkor ajánlatos ezt a ritmust már az előzetes edzésben tekintetbe venni.

*A technikai tökéletesítésnek* ugyan van szerepe az országúti kerékpárosoknál is, de a felkészítésben nem ez a döntő.

A szakaszos edzésmódszer helyesen alkalmazva csak hasznos lehet kerékpározásban is. Itt is érvényes az a szabály, hogy a keményen edző sportoló legyes egészséges, edzésterhelése fokozatosan történjék, és hogy a specializálódáskor már bizonyos általános fejlettségi fokon túl legyen. Az edzésben a fő elv az, hogy először az állóképességet, azután a gyorsaságot fejlesszük, és mindezek mellett szigorúan megköveteljük az általános fejlődést.

Mindig hiba, ha az ember az egyik végletből a másikba esik; hiba lenne például azt mondani, hogy kerékpározásban csak a szakaszos módszerű edzés helyes. A megfelelő állóképesség elérése végett például az előkészítő időben szükségesek az 5—7 órás edzésmenetek. Ilyenkor általában a játékos-menetet részesítjük előnyben. Országúti kerékpározásban tehát bizonyos mértékig a régi módszert is megtarthatjuk. A helyes arány: 75% szakaszosan, 25% játékosan.

(Fordította: *dr. Kakas Józsefné*)



„Üzemi baleset"
(Eulenspiegel, Berlin)

**Stílus és összeállítás.** H. Kissner a Der Fussball-Trainer c. folyóiratban arról elmélkedik, hogy milyen összefüggés van stílus és csapatösszeállítás között. A legtöbb edző egykor játékos volt, ilyen vagy olyan stílusban játszott, tehát — van megszokott, esetleg kedvenc stílusa. Rendszerint él benne a vágy, hogy ezt a kedvenc stílusát átvigye csapata játékosaira is. Ez azonban veszedelmeket ígér, mert a stílus attól függ: milyen játékosok állnak rendelkezésre. Minden csapatban akad legalább 4—5 olyan játékos (rendszerint csatár), akinek egyforma a felfogása; általában ezek „viszik" a játékot. Ha az ember sikert akar, ezek játékmódjához kell alakítani a csapat többi tagját is. Az edző rátermettségének egyik ismérve éppen az, hogy idejében meg tudja-e állapítani: milyen játékmód felel meg játékosainak, csapatának.

# A kanyarfutó láthatatlan ellenfele

*Írta: Dobó Ferenc dr., egyetemi adjunktus, a TTT tagja*

Ismeretes, hogy minden görbevonalú pályán haladó testre hat az úgynevezett centrifugális erő. Ez az erő a testet a fordulóban mindig kifelé igyekszik röpíteni, ezért is nevezték centrifugális erőnek. Köztudomású, hogy ez az erő a legnagyobb gondot a motor-sport kedvelőinek okozza.

Futóink a motoroknál lényegesen kisebb sebességgel haladnak, azért a rájuk ható centrifugális erő is lényegesen kisebb. Ez az oka annak, hogy futóversenyeken a közönségnek eszébe sem jut, hogy a kanyarban haladó futónak még e láthatatlan ellenféllel is meg kell küzdenie. Tanulságos lesz tehát nézőre és futóra egyaránt, ha a fellépő centrifugális erő szerepét a számok tükrében kissé közelebbről is megvizsgáljuk.

Figyeljük meg pl. a 4×100 méteres váltó kanyarfutóját a fordulóban.

A centrifugális erő nagysága a fizika törvényei szerint — mely a futóra éppen úgy érvényes, mint bármely más mozgó testre — az alábbi képlet alapján számítható ki:

$$P = m \frac{V^2}{r}$$

(az „m" a futó tömege, „V" a sebessége, az „r" pedig a kanyar körének sugara.)

A centrifugális erő nagyságát kifejező képletből közvetlenül is sok törvényszerűség kiolvasható:

a) Az erő nagysága egyenesen arányos a futó "m" tömegével, vagyis ugyanazon pályán, ugyanazon sebességgel futva, a nehezebb futóra nagyobb centrifugális erő hat.

b) A centrifugális erő nagysága a sebesség négyzetével arányos, vagyis ha ugyanaz a futó, ugyanazon a pályán kétszer, háromszor akkora sebességgel fut, akkor a fellépő centrifugális erő négyszer, kilencszer lesz nagyobb.

c) A centrifugális erő nagysága a pálya sugarával fordított arányban van, ha ugyanaz a futó, ugyanazzal a sebességgel különböző sugarú kanyarokban fut. Ha kisebb sugarú a pálya, akkor a fellépő centrifugális erő nagyobb lesz. Ezt főként akkor érezzük, midőn futás közben a sebesség lényeges lassítása nélkül, vissza akarunk fordulni. Ha pl. a forduló kör sugara fele akkora, akkor a fellépő centrifugális erő kétszer nagyobb lesz.

Ismeretes, hogy pl. a 4×100 m-es váltófutásnál a futók csak a számukra kirajzolt pályán futhatnak, hogy egymást az előzésben ne akadályozhassák. Így elkerülhetetlen, hogy az egyes futópályák különböző sugarúak legyenek. A pályahosszak tekintetében nincs baj, mert azokat pontosan ki lehet mérni. Kérdéses azonban az, hogy a különböző pályákon fellépő centrifugális erők különbözősége nem jelent-e előnyt vagy hátrányt az egyes pályákon futók részére?

Számítsuk ki — egy meghatározott pályán — a fellépő centrifugális erők nagyságát!

A belső kör sugara legyen pl. r = 24 m, a külső köré pedig R = 31 m. Mindkét futó tömege legyen 60 kg s haladjanak a fordulóban azonos sebességgel, egyik a legkülsőn, másik a legbelső pályán. Vegyük azt a pillanatot, midőn a közös sebességük

$$V = 10 \frac{m}{mp}$$

Ezen értékek mellett, a belső kör futójára ható centrifugális erő:

$$P_1 = m \frac{v^2}{r} = \frac{60}{9{,}81} \cdot \frac{10^2}{24} = 26 \text{ kg-súly}$$

Ez azt jelenti, hogy futónkat akkora erő húzza kifelé, mint amekkora erővel egy 26 kg-os táska húzza a kezünket lefelé.

A külső kör futójára ható centrifugális erő pedig:

$$P_2 = m \frac{v^2}{R} = \frac{60}{9{,}81} \cdot \frac{10^2}{31} = 19 \text{ kg-súly}$$

E két erő nagyságának összehasonlításából is megállapítható, hogy *a belső körben futó hátrányban van a külső kör futójával szemben.* Ha a külsőt vesszük alapul, vagyis a 19 kg súlyt, akkor a belsőre 36%-kal nagyobb centrifugális erő hat. Ez a százalékos arány nemcsak a 60 kg-os futókra érvényes, hanem bármilyen nagy, de egyenlő tömegűekre is.

A centrifugális erő magas számértéke nyílván meglepetést okoz olvasóinknak. Jogosan vetődik fel az újabb kérdés: hogyan győzik le a futók ezt a centrifugális erőt?

Ismeretes, hogy a futók ugyanúgy, mint a kerékpározók a fordulóban kissé bedőlnek, hogy ellensúlyozni tudják a centrifugális erő hatását. Most az a kérdés: vajon mekkora szög alatt kell bedőlni? *A futó súlypontját az első ábrán S pont jelöli.* Úgy foghatjuk fel a helyzetet, mintha e súlypontban hatna nemcsak a test Q súlya, hanem a fellépő centrifugális erő is. Bontsuk fel a Q súlyt két összetevőre. Így kapjuk az $\alpha$ szög alatt bedőlt test hossztengelye irányában a $q_1$ és a vízszintes irányban a $q_2$ összetevő erőket. A $q_1$ erő nyomja a talajt a futó talpa alatt s a talaj u. ilyen erővel nyomja vissza, így egymás hatását ellensúlyozzák, vagyis $q_1$ erő a súlypont mozgására közvetlenül nincs befolyással.

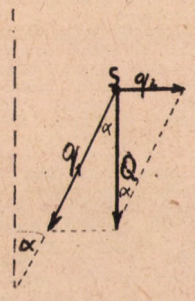
Mi lesz a megmaradó $q_2$ összetevő erő hatása?

Ez az erő az irányának megfelelően igyekszik a testet a kör középpontja irányában eldönteni. Ezt meg is tenné, ha a futó nyugalmi helyzetében — futás nélkül — kísérelné meg a fönt leírt, bedűlt testhelyzetet felvenni. Mivel ez a $q_2$ erő éppen ellentétes irányú, mint a fordulóban fellépő centrifugális erő, ezért erre rábízhatjuk a centrifugális erő hatástalanítását. Ez természetesen csak akkor következhetik be, ha a $q_2$ nagysága pontosan megegyezik a P centrifugális erővel.

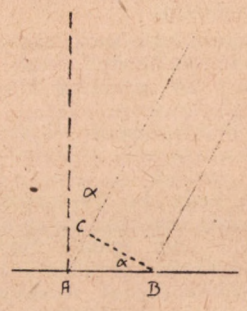
A rajzból látható, hogy a $q_2$ erőkomponens annál nagyobb, minél nagyobb a bedűlés $\alpha$ szöge. Ezért nyílvánvalóan akkora $\alpha$ szög alatt kell a futónak a kör középpontjának irányában bedűlnie, hogy a $q_2$ összetevő és a P centrifugális erő nagysága egymással egyenlő legyen. A rajzból látható, hogy $q_2 = Q \cdot \operatorname{tg}\alpha$. Ezt kell egyenlővé tenni a centrifugális erővel, vagyis

$$Q \cdot \operatorname{tg}\alpha = m \frac{v^2}{r}.$$

Ezt az $mg \cdot \operatorname{tg}\alpha = m \frac{v^2}{r}$ egyszerűsíté-




*1. ábra*




*2. ábra*

se után így is írhatjuk: $\operatorname{tg}\alpha = \frac{v^2}{rg}$

Ebből az összefüggésből az adatok ismerete alapján a bedűlés $\alpha$ szöge kiszámítható. A fenti példában a belső kör futójának esetében $\alpha = 23$ fok. *Ez a bedűlési szög ugyanazon sugarú kör esetén csak a futó sebességétől függ,* ami azt jelenti, hogy a futó akár magas, akár alacsony termetű, akár könnyű, akár nehéz testsúlyú, azonos futási sebesség mellett bedűlési szögének azonos értékűnek kell lennie.

Milyen következményekkel jár ez a bedűlés a futó számára?

Tételezzük fel, hogy a futónk lábai, ill. a talpak közepe, egymástól 10 cm távolságban halad a salakon. Így *az AB-távolságot a 2. ábrán 10 cm-nek vehetjük.* A rajzból — mely a fordulóban levő futónk elvi ábrája — közvetlenül is látható, hogy a külső lábat a futónak jobban meg kell nyújtania, mint a belsőt. A külső lábnak AC szakasszal kell hosszabbnak lennie, melynek nagysága az ABC háromszögből kiszámítható. $AC = AB \cdot \sin\alpha$, mely a fönti adatok alapján 3,9 cm-nek adódik. A belső körön haladó százas futónak tehát nem lehet a belső, vagyis a bal lábát teljesen kinyújtania. Mivel ez a 3,9 cm-es differencia igen nagy, azért a fordulóban való futás még nagyobb feladatot jelent a futó számára. E nehézség azáltal is elkerülhető lenne, ha a futó mindkét lábbal azonos vonalon haladna, vagyis ha az AB távolság zérus. Ennek viszont az a hátránya, hogy a lábakat hátulról előre csak görbe pályán hozhatja, a másik láb megkerülése miatt. Ezekre a nehézségekre vezethető vissza a négyszer százas váltóban *a futók specializálódása* a kanyar vagy egyenes pályarészek szerint.

Az első ábrán a futó Q súlyát felbontottuk két összetevőre. A $q_1$-nek a futó mozgásában semmi különösebb szerepe nem volt, csak az, hogy a futót rányomta a talajra. Most az a kérdés merülhet fel, hogy mekkora a $q_1$ nyomóerő? A rajzból egyszerű rátekintéssel is leolvasható, hogy ez nagyobb lesz, mint a futó Q súlya. A szerkesztés derékszögű háromszögből $\cos\alpha = \frac{Q}{q_1}$ ahonnan

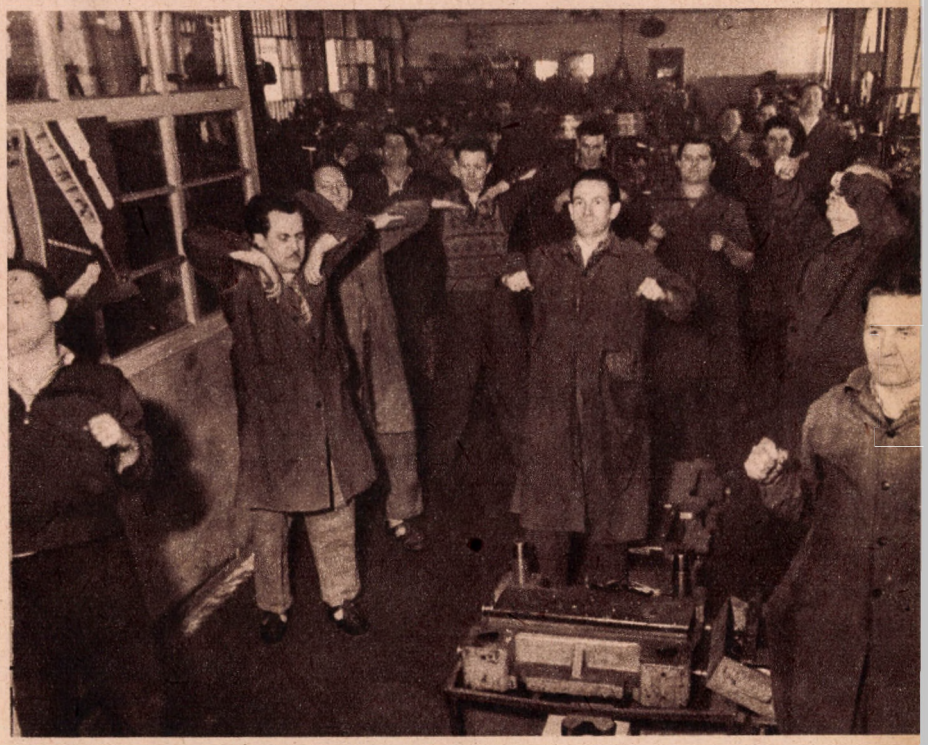
$$q_1 = \frac{Q}{\cos\alpha}$$

A fenti adatok alapján számolva, ebből az összefüggésből $q_1 = 65$ kg-súlyerőt jelent, ami valóban nagyobb, mint a futó súlya. Tehát *a belső körön haladó futónk súlya 5 kg-mal megnőtt. A lábak számára ez annyit jelent, mintha futónknak a testsúlyon kívül még egy 5 kg-os csomagot is kellene cipelnie.* Ugyanez a külső körön futóra nézve csak 3 kg-os nyomóerő növekedést jelent.

E néhány egyszerű számításból is látható, hogy a kanyar-futó valóban nehéz helyzetben van. Láthatatlan ellenfelét, a centrifugális erőt, csak úgy győzheti le, ha belső lábát 3,9 cm-rel rövidebbre „állítja" és vállalja az 5 kg-os súlynövekedést is.

## Tehetség Nevelés KLASSZIS

Ezzel a címmel írt cikket *G. Kacsalin*, a sport érdemes mestere a Szovjetszkij szportban. Ebben a szovjet labdarúgás helyzetét méri fel az ismert szakember. Megállapítja, hogy a szovjet labdarúgás rendelkezik azokkal a lehetőségekkel, amelyek klasszis-labdarúgók kialakításához szükségesek. Először is szükség van a nevelési-edzési elvek és eljárások tökéletesítésére; nem szabad elfeledkezni az állandó csapatösszeállítás fontosságáról, mert ha az edző össze-vissza dobálja játékosait, nem alakulhat ki jó összjáték és a játékosok is elveszthetik önbizalmukat, önmagukba vetett hitüket. Jakusin (Moszkvai Dinamó) például állandóan ide-oda dobálja a fiatal játékosokat, hogy „univerzálisakká" váljanak. Így aztán a legtöbb fiatal „elhervad, mielőtt kivirágozhatott volna". A klasszisjátékosok kiképzésének alapját a labdarúgó-iskolák adják. Ezekre nagy gondot kell fordítani. A következő lépcsőfokot a B-osztályú együttesek alkotják. Szükség van arra is, hogy az általános fizikai képességeket necsak az alapozás időszakában fejlesszék, hanem később is. Hangsúlyozza Kacsalin a gyorsaság nagy fontosságát, valamint a technika fejlesztésének jelentőségét is. Nem egy edző elhanyagolja az egyéni képzést, pedig ez elengedhetetlen. Rámutat arra, hogy egyes edzők eltúlozzák a „négyszögben folyó játékot", valamint a kispályás labdarúgást. Eltúlozva pedig ezek — pepecselésre szoktatnak. A túlsok edzőmérkőzés sem hasznos.



**Munkahelyi testnevelés a Villamos Kismotorgyár szerszámkészítő részlegében**
(Kozák Lajos felvétele)


**Újra kapható:**

**KEREZSI ENDRE: TORNA III.**
**Ára 66 Ft**

**Iskolai sportköröknek nélkülözhetetlen:**

| | | |
|---|---|---|
| Torna verseny- és játékszabályok | ára | 13,50 Ft |
| Atlétika verseny- és játékszabályok | ára | 5,50 Ft |
| Kézilabdázás verseny- és játékszabályok | ára | 6,— Ft |
| Tabák Endre: A zöld gyepen, labdarúgó szabálykönyv | ára | 28,— Ft |

**Megjelent:**

| | | |
|---|---|---|
| Dr. Nemessuri: Anatómia (sportanatómia) | ára | 75,— Ft |

**KAPHATÓK ÉS MEGRENDELHETŐK:**
**SPORTPROPAGANDA BP., VIII., RÁKÓCZI ÚT 57/A**

*Mivel foglalkoznak*

# A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Kultura Fizyczna, 1960. 2. sz.**

**M. Demel:** A testneveléselmélet, mint az oktatás tárgya. **R. Wasilewsky:** A gimnasztika oktatási folyamatának pszichológiai analízisa. **M. Swiatkiewicz:** Az egyetemi hallgatók fizikai állapota 1952—1957. években. **St. Wylegalski:** A szertornázás hatása az izom keménységére és rugalmasságára. **B. Czabanski:** Fiatal úszók vérkeringése és légzése Skibinski-féle együtthatója. **A Skibinska:** Az izomerő fejlődésének megállapítása a kéz-erő vizsgálatával. **R. Przeweda:** A harmadik német torna- és sportünnepély. **G. Mlodzikowski:** A testnevelés a nyugatnémet-hadseregben. **G. Mlodzikowski:** Változások a futók edzésmódszerében.

**Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kultury, 1960. 2. sz.**

**Liharjev:** A műkorcsolyázó versenyek pontozása. **Bikov és társai:** A sísport az ipari sportegyesületekben. **Vaszilijeva:** Testgyakorlás előrehaladott életkorban, érelmeszesedés esetén. **Frolov:** A jégkorong az olimpiai játékokon. **Vaszilijev:** A műkorcsolyázás az olimpiai játékokon. **Leskovics és társai:** A közép- és idősebbkorú személyek szervezetében végbemenő fiziológiai és kémiai változások testgyakorlás hatására. **Tisler:** A közép- és idősebbkorúak testgyakorlásával kapcsolatban szerzett tapasztalatok értékelése. **Petroszjan:** Az ismétléses módszer alkalmazása a műlesiklók edzésében. **Azatyan:** Kerékpárosok téli edzése. **Krotyev:** A céllövők felkészítésének fiziológiai mechanizmusa. **Belinovics:** Az üzemi torna módszerének néhány kérdése. **Pecsokin:** Az üzemi torna tapasztalatairól. **Nagornaja:** Az osztrák síoktatás módszertana. **Gordon:** A legkiválóbb holland női úszók technikája. **Himicsev és társai:** Síugróverseny-eredmények kiértékelése. **Szamszonov:** A természetjáró versenyek eredményeinek megállapítása. **Zvegilszkij:** Sportlétesítmények elhelyezése lakónegyedekben és lakótelepeken. **Minh:** A kezek ápolása a szertornánál. **Motorin:** A hasizomerő vizsgálatának néhány kérdése. **Sztukolov:** Az univerzál pantográf.

**Die Leibeserziehung, 1950. 2. sz.**

**Dr. O. Grupe:** A testgyakorlatok jellemképző értékéhez. **K. Starke:** Testnevelés és művészi képzés. **F. Stöppler:** Osztályozás a „testnevelés" tantárgyban. **H. Lorenzen:** Az „úszás és mentés segélyszervezet". **E. Schlee:** Az úszás, műugrás, búvárúszás történetének bibliográfiája. **K. Ludwig:** Sporttanító mint sporthivatali vezető. Melléklet: labdarúgás: „Fejelünk" — előkészítő gimnasztika, egyszerű játékos formák, sajátos gyakorlatok és a fejelés technikáját szolgáló teljesítmény-játékok. **T. Hoch:** Az egyes röplabdajátékosok taktikájához. **Dr. H. Andrecs:** Jéglabda.

**Körpererziehung, 1960. 2. sz.**

**A. F. Schapiro:** A tanulók oktatási eszközöket készítettek. **M. Reichenbach:** A Román Népköztársaság iskolai testneveléséről. Útibeszámoló. **K. Oehme:** A gimnasztika a 9—12 osztályos leányok testnevelésében. **H. Gersdorf:** A gimnasztika és a népi tánc legtöbbet alkalmazott járásmódjai (lépései). **H. Kettvig stb.:** Ha majd egyszer tengerész leszek. **H. Jubelt:** Vezessük be a „sportszatyort". **A. Schwarz:** A tanulók ne csupán segítsenek, hanem ismerjék fel munkájuk célját és értékét. **H. Bechtel:** Használjuk ki nevelési szempontból a nagy sportesemények látogatását!

**Fizicseszkaja kultura v szkolje, 1960. 1. sz.**

**Bogoszlovszkij:** A tanulók VI. összszövetségi szpártákiádjának eredményei. **Punyi:** A szó szerepe a testgyakorlatok technikájának oktatásában. **Makarov:** Megjegyzések a tanterv „atlétikai" részéhez. **Cseredova:** Kezdő műlesiklók oktatása az V—VI. osztályosok számára. **Molcsanov:** Az I—II. osztályos tanulók sí-felkészítése. **Butyin:** Az ifjúsági sízők gyorsaságának növelése. **Jacunov:** Az első oktatási év az akrobatika-szakkörben. **Berman:** Újszerű módszer a szertornagyakorlatok oktatásában. **Korotkov:** Iskolai téli olimpia. **Romanova:** Az iskolai versenyek jelentősége az alsóbb tagozatú tanulók nevelőmunkájában. **Kusina:** Az iskolai gyorskorcsolyázó szakkör. **Bondarjev:** Gúla a sílécek tárolására. **Frolocskina:** Gennyes torok- és mandulagyulladás, az ifjú sportolók ellensége.

**Krankengymnastik, 1960. 1. 2. sz.**

**J. Harff:** A Studeck-féle syndroma problematikája. **J. Kowarschik:** Bénulások gyógyításáról. **E. de Cuveland:** Röntgenképek értékelése. **Fr. Heper, dr. W. Mülich:** Két év ortopéd-torna a Wesermünde-i járásban.

**Leibesübungen, 1960. 1. sz.**

**Dr. J. Isberg:** Közelebb a „panem et circenses"-hez? **Dr. F. Richter:** A múlt légzéskultúrája a jövő ember képében. **K. Ruland:** A sízők kívánságai. **Dr. G. Bauli:** A síkötések szerelésének kérdése. **Dr. C-Wildt:** Szabadidősport a főiskolán. **Dr. T. Brinkman:** Adalékok a zenei neveléshez. **W. Meyer:** Kislabdadobás, alapvető gyakorlat helyesen és helytelenül.

**Leibesübungen, 1960. 2. sz.**

**K. Starke:** Mi a testgyakorlás és miért úszunk? **J. Schmitz:** Munka és testgyakorlás a létel kapcsolatos értelmezésben. **Dr. H. Bernett:** Totális racionalizálás? **E. M. Reinhardt:** Új fogalom-e a mozgásnevelés? **R. Grotefent:** A szertorna a fiúk érettségi vizsgájában. **E. Leveringhaus:** Az ifjúságnak megfelelő iskolai versenyformák. A 16. wiesbadeni sportszer vásár. **Dr. L. Schäffler:** Tettre-nevelés?

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 2. sz.**

**W. Hartung:** A testnevelés és sport fejlesztése a hétéves tervben. **F. Patzke:** Ernst Gruber 70. születésnapjára. **F. I. Szamoukov:** A történetírás problémája a testkultúra területén. **E. Trogsch:** A nyugatnémet testnevelés elméleti szakemberei a klerikális fasizmus szolgálatában. **Dr. G. Hochmuth:** A kezdőerő biomechanikai elvei. **A. Makarov:** Az európai kontinens futóinak edzése. **H. Zänsler, Dr. H. Wuschech:** Textilmunkásnők tömegsportjának tapasztalatai. **H. Studener:** Az intervallmódszer tervszerű alkalmazása a labdarúgók edzésében. **J. Wanke:** Az elektronikus iramdiktáló alkalmazásának lehetőségei a közép- és hosszútávú úszók időérzékének fejlesztésére. **P. Sterev:** A sportbeli edzés elméletéről és módszeréről a népi hatalom 15 éve alatt Bulgáriában. **Dr. H. Nieke:** A dobó-technika általános alapelvei cselgáncsozásban. **H. Neidhardt, L. Paul:** „Német torna és sportünnepélyek régyen és most", a német TF történeti tanszékének figyelemreméltó kiállításáról. **L. Kleine:** Beszámoló a német TF társadalomtudományi tanszékének első tudományos konferenciájáról.

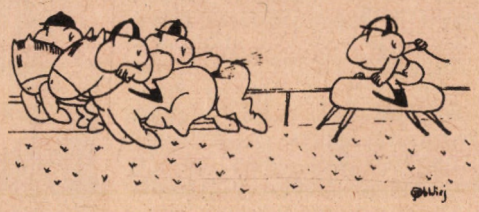
**Kultura Fizyczna 1960. 1. sz.**

**E. Kwapulinska:** Női gátfutók felkészítésének elvei és technikája. **Z. Lisowska:** A néptánc technikája. **S. Pilicz:** A varsói politechnikai iskola tanulói testi erőnlétét fokozó kétéves kísérlet. **W. Klyszejko:** A taktikai elgondolások problémái a kosárlabdázásnál. **St. Eluszkiewszicz:** A koffein hatása az emberi szervezetre. **J. Winieczki:** A testnevelés és sport Dániában. **Wl. Starosta:** Műkorcsolyázók felkészítése a korcsolya-idényre. **G. Mlodzikowski:** A síoktatás néhány technikai és módszertani szempontja Lengyelországban a háború előtti időben. **St. Grochmal, Z. Knychalska-Karwan, B. Piotrowska:** Gyermekek testi tevékenységre való oktatásának módszere a tüdőszanatóriumban, megelőző egészségügyi állomásokon és üdülő otthonokban.

★

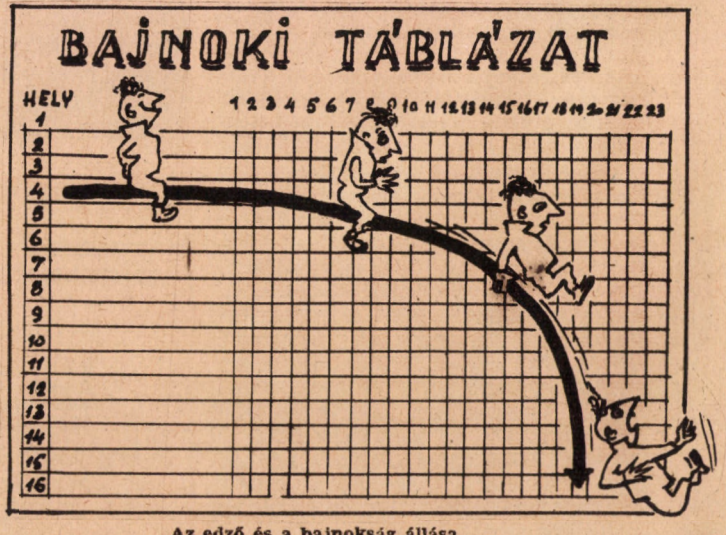
Gilmar, a brazilok világbajnokságot nyert labdarúgó-válogatottjának kapusa még nőtlen. Lehet, hogy ennek is része van abban, hogy hetenként félezer levelet kap nőktől. Pedig a VB már másfél éve volt . . .

**Bugáriában** 1959-ben a tanuló-ifjúság részére 45 új tornaterem, 26 atlétikai pálya, 88 röplabda és 76 kosárlabda pálya épült.



Gyi, lovam!

(Sport Illustrierte)




Az edző és a bajnokság állása . . .

(Der Kicker)

# Az oktatás és a világnézeti nevelés kapcsolata a testnevelésben

*Írta: Niklai Ferenc dr., a TF tanszéknevelő tanára, a TTT tagja*

Testnevelő tanárok és sportoktatók körében sokszor felmerül a kérdés: miféle dialektika és materializmus van például egy billenésben vagy kosárra dobásban? „Világnézeti tantárgy" — szerintük — az irodalom, a történelem stb., de nem az a matematika, a kémia, a testnevelés. Így van ez vajon?

A pedagógia tanítása szerint az oktatás a nevelés fő eszköze. *Amikor oktatunk, mindig nevelünk is.* De hogyan lehet *a sportoktatási anyaggal nevelni, s éppen világnézetre nevelni?*

Amikor a billenést tanítja a testnevelő, sok mindenre neveli is tanítványát: pontosságra, lelkiismeretességre, fegyelemre, kitartásra: de neveli világnézetre is — ha jól végzi munkáját. (Nem találhatunk olyan tantárgyat, amelyikkel ne lehetne nevelni, nincsenek külön „világnézeti" tantárgyak.)

Mindenekelőtt tisztázzuk: *mi a világnézet?* Világnézet tulajdonképpen a világról alkotott kép. De úgy is mondhatnánk — ha pontosabbak akarunk lenni —, hogy *a világnézet a természethez és a társadalomhoz való viszonyunk, sőt magatartásunk.* A véleményeket, meggyőződéseket, tehát világnézetünket igen sok tényező határozza meg. Alapvetően hatnak ránk korunk gazdasági, társadalmi és a kulturális viszonyai, környezetünk, családunk, az iskola, az embertársakkal való érintkezés és ezenkívül még sok-sok körülmény. De nem hanyagolhatók el a múlt csökevényei sem.

Mivel a világnézet fejezi ki a természethez és a társadalomhoz való viszonyunkat, általában magatartásunkat, szükséges, hogy az iskola és általában az oktatómunka kivegye részét a tudat alakításából, a szemléletformálásból, a világnézet megalapozásából.

Minden *tudomány* fő feladata, hogy az anyagi világot, annak mozgását, fejlődését egy-egy szektorban vizsgálat alá vegye. A dialektikus módszer szerint a tudomány keletkezésében, fejlődésében, összefüggéseiben, ellentéteiben stb. szemléli az anyag mozgását. Azt akarja tehát megállapítani, hogy fejlődésében milyen belső összefüggések vannak, a jelenségeknek milyen kapcsolataik vannak egymáshoz, az okok hogyan idézik elő az okozatokat stb. Minden tudomány a maga területén a legbelsőbb összefüggéseket, általában a törvényszerűségeket tárja fel. A törvényszerűségek feltárásával nemcsak betekintést kapunk, hanem magunk is bele tudunk avatkozni a fejlődés irányításába, „az élet folyását" magunk is irányíthatjuk.

Az iskolában *az egyes tantárgyak a tudományok alapjait* adják át. Az iskolai testnevelés és sportoktatás a tudomány igazolta és rendszerezte ismeretek alapjait adja át a tanuló és sportoló ifjúságnak. Így ismerkedik meg az ifjúság a testkultúra alapjaival. De nemcsak megismerkedik velük, hanem elsajátítja, felhasználja azokat, hogy testi-lelki képességei harmonikusan fejlődjenek.

Mindebből nyilvánvaló, hogy a felnövekvő nemzedék *a testnevelés és sportoktatás anyagában a tudományok alapjainak elsajátításával képet kap az anyagi világról.* Világképe így bővül, szélesedik, vagyis: *a testnevelés anyaga is hozzájárul tudományosan megalapozott világnézetének kialakításához.*

A testnevelés és sportoktatás anyagában a tanítványok igen sokágú — biológiai, anatómiai, fiziológiai, pszichológiai, társadalmi, pedagógiai stb. — ismeretre tehetnek szert. Mindezek az ismeretek, *ha helyesen adjuk őket, hozzájárulnak a világnézeti alapok lerakásához.*

Nyilvánvaló tehát, hogy a *billenést is lehet dialektikusan,* meg antidialektikusan tanítani. A billenésnek megvan a maga „szerkezete". Az egyes mozgások szigorú rendszer szerint kapcsolódnak egymáshoz. Ugyanígy a tanítványnak is megvan a maga „szerkezete" anatómiai, élet- és lélektani, pedagógiai szempontból egyaránt. Nem mindegy az, hogy a testnevelő, a sportoktató ismeretei helyesen tükrözik-e a billenés és a tanítvány komplikált „szerkezetét", s hogy ezeket helyesen tudja-e összeilleszteni vagy nem.

Ilyenformán tudomány és világnézet, *tantárgy, tanítás, oktatás, nevelés, világnézetre való nevelés, tudatalakítás elválaszthatatlanok egymástól.* Ha a testnevelő, a sportoktató a törvényszerű összefüggéseket tisztán látja, akkor már megvan az alapja ahhoz, hogy munkáját a világnézeti nevelés szempontjából tudatosan végezhesse.

Aki tehát jól ismeri a sokoldalú szakanyagot és azt helyesen alkalmazza tanítás, gyakorlás közben — az már eleget tesz a világnézeti nevelés követelményeinek?

Még nem. Ezzel csak alapot kap ahhoz, hogy helyesen végezhesse el munkáját a világnézeti nevelés szempontjából is.

*Nem végez jó munkát az a testnevelő, akinek az ismeretei ugyan helyesen tükrözik a valóságot, de az ismeretekkel nem igyekszik tudatosan alakítani tanítványai materialista szemléletét.*

Mivel meggyőzni csak az tud, aki maga is meggyőződött, *a testnevelőnek először magában kell kialakítania a materialista világnézetet!*

Világnézeti, általában politikai nevelésen néha valami külsődleges, formalisztikus eljárást, „átpolitizálást", erőltetett „aktualizálást", „ragasztást" értenek. *Az ilyen eljárás* az oktató- és nevelőmunka metafizikus szétválasztása. (Az oktatáshoz a nevelés mint „ragaszték" járul.) Ez nem dialektikus-materialista szellemben történő tudatformálás.

*Hogyan tud megszabadulni az ilyen metafizikus szemlélettől a testnevelő?*

A harc sikerét elsősorban a biztos és megalapozott szakmai, pedagógiai, ideológiai ismeretek biztosítják. Ha széles alapú a testnevelő, a sportoktató tudása — fel tudja venni a harcot önmaga előítéletei, téves eszméi ellen is, megszabadulhat az idealizmus befolyásától.

*A szilárd meggyőződés szuggesztív hatással van a tanítványra.* Az ifjúság szereti az eszményképet. Hol találja ezt meg? Elsősorban tanárában. A tanár csak úgy lehet igazi eszménykép, ha tudása, világnézete, megalapozott, szilárd. Az iskolai testnevelés és sport az ifjúság kedvelt „tárgya". A testnevelő szakmája révén nagyon közel tud kerülni tanítványaihoz, tehát hatása a világnézeti nevelés szempontjából is erőteljes lehet.

Az iskolai testnevelésben és sportoktatásban a tanítványok igen sokféle, részben testneveléstudományi, részben pedig társadalomtudományi ismeretekhez jutnak. Mindkét fajta ismeretnek megvan a maga sajátos nevelőjellege. Az ismeretek elsajátítása közben tudatosan szélesítjük, mélyítjük tanítványaink világképét, materialista gondolkozását, meggyőződését.

Kialakítjuk bennük azt a szemléletet, hogy *a világ önmagában,* nem pedig képzeletünkben létezik. Rávezetjük őket arra, hogy a jelenségek, a dolgok egymással *kölcsönös kapcsolatban vannak.* Aki jól megtanul kosárlabdázni, az könnyebben tanul meg egyéb labdajátékokat. A gyorsaság fejlesztése hat egyéb képességek fejlődésére is. A szabályok is változnak, összefüggésben vannak az adott sportág fejlődésével; a fejlődést segíthetik is, gátolhatják is.

Lassan, fokozatosan felismerik a tanítványok a természettudomány és a társadalomtudomány *alapvető törvényeit.* Rájönnek a dolgok, a jelenségek alapvető összefüggéseire, hogy minden változásnak van alávetve, hogy semmi sem történik *ok nélkül. Így alakíthatjuk tudatosan tanítványaink dialektikus materialista gondolkodásmódját!* Természetesen vigyáznunk kell, hogy a fokozatosság elvét megtartsuk és mindig vegyük számba a tanítványok életkori sajátosságait, előképzettségét, szemléleti beállítottságát.

A téves nézeteknek se szeri, se száma. Nem végezne jó munkát a testnevelő a világnézeti nevelés szempontjából sem, ha nem tudná érzékeltetni tanítványaival: mennyire megváltozott hazánkban *a testnevelés és sport szerepe.* Ezért fel kell vennie a harcot a múltból örökölt sok téves nézet ellen. Rá kell vezetni tanítványait arra, hogy felismerjék a testnevelés és sport *társadalmi jelentőségét, kulturális fontosságát, nevelő hatását.* Küzdenie kell az *„eredmény mindenáron"* szemlélet ellen.

Él még a *„politikamentes sport"* jelszava is, sőt — amint a bevezetőben rámutattunk — az a szemlélet is, hogy a testneveléssel nem lehet világnézetre nevelni, azaz a testnevelés „politikamentes". Holott mindez a múlt csökevénye. A sport ma már nem lehet kevesek kiváltsága; a testkultúra javaiba mindenkinek részesülnie kell. A mi társadalmunkban világos, hogy a *sport munka nélkül* erkölcstelenségre vezet. Egyik fontos feladata éppen az, hogy munkára készítsen fel. Minden testnevelőnek harcolnia kell tehát azért, hogy a testnevelés és sport a köztudatban, főként pedig a sportolók felfogásában szerepének és jelentőségének megfelelő helyre kerüljön, az iskolai testnevelés pedig a többi tantárggyal egyenlő elbírálásban részesüljön.

# Az osztályozás kérdései

A testnevelés érdemjegyei körüli viták csak csökkentek, de nem szűntek meg. A félévi értesítők kiosztása után is hallatszottak elégedetlen hangok — a szülők részéről. A társadalom részéről általánosságban még nem találkozunk valami nagy megértéssel — különösen nem akkor, ha a testnevelési osztályzat rontja a bizonyítványt. De most nem a szülők szemléletének átalakításáról van szó, hanem a *testnevelők osztályzási eljárásairól,* amelyek — sajnos — gyakran nem megfelelők.

Nézzük meg, miért nem.

1. Sok testnevelő túlteszi magát az osztályozásnál kiadott utasításon és az ott leírt elvi és gyakorlati szempontokon. Nem ismeri, vagy nem alkalmazza az utasítás rendelkezéseit (lásd a „Testnevelés az általános iskolában." Bp. 1952., népszerűen: a „zöld könyvet"). Egyoldalúan csak a centimétereket és a másodperceket veszi figyelembe, függetlenül az egyéb szempontoktól (orvosi csoportbeosztás, közösségi munka, folyamatos ellenőrzés, egyéni adottság stb). Gyakori hiba, hogy *az osztályzást nem állítják a nevelés szolgálatába,* mechanikusan állapítják meg az érdemjegyet. Első feladat tehát: az utasítás pontos ismerete és végrehajtása.

2. *Nem a tantervi anyagból választják ki az ellenőrző gyakorlatokat,* illetve annál nehezebb gyakorlatokat, magasabb követelményeket kívánnak a tanulóktól. Minden tanulótól a maximális eredményeket kívánják — függetlenül a tantervi előírásoktól. Előfordult, hogy a középiskola IV. osztályában előírt tantervi követelményt a nevelő az I. osztályosoktól követelte. Második feladat tehát: a tantervi előírások megtartása.

3. *Az ellenőrző gyakorlatok nem ölelik fel a tanterv mindhárom anyagcsoportját: a tornát, az atlétikát és a játékokat,* hanem egész évben egy anyagcsoportra korlátozódnak, arra, amelyik a nevelő érdeklődésének, edzői érdekének megfelel. Így azután a tanulók elbírálása egyoldalú. Harmadik feladat tehát: az egyoldalúság elkerülése, a három tantervi anyagcsoport figyelembevétele az ellenőrző gyakorlatok kijelölésénél.

4. Sok nevelő nem közli idejében az ellenőrző gyakorlatokat, így *a tanulóknak nincs elég idejük a gyakorlat elsajátítására, jó begyakorlására.* Az ellenőrző gyakorlatokat célszerű a negyedév elején a tanulók tudomására hozni, illetve kifüggeszteni. Hibát követ el a nevelő akkor is, ha az ellenőrző gyakorlatokat nem építi be szervesen az óravázlatába, illetve, ha azokat a testnevelési órákon sem készíti elő. Előfordult olyan eset is, hogy a nevelő olyan gyakorlatot kért számon, amelyeket testnevelési órákon nem is tanított. Negyedik feladat tehát: az ellenőrző gyakorlatoknak a tanulókkal idejében közlése és kellő előkészítése.

5. Vannak nevelők, akik *a tanulók magaviseletét is a testnevelés osztályzatában és nem a tanuló magaviseleti osztályzatában juttatják kifejezésre.* Az ilyen nevelők a testnevelést helytelenül használják fel a fegyelmezésben. A tanuló magatartása elleni kifogásnak (figyelmetlen, beszél, otthon hagyja egyéni felszerelését, késik, lassan vetkőzik vagy öltözködik, rendetlenkedik az öltözőben, stb.) a magaviseleti osztályzatban kell kifejezésre jutnia. Ötödik feladat tehát: szétválasztani a magaviseleti osztályzatot a testnevelés osztályzatától.

6. Az érdemjegyek megállapításánál szélsőséges esetekkel is találkozunk: *egyesek túl szigorúan osztályoznak, mások túl enyhén.* Egyeseknél testnevelésből alig kap ötös osztályzatot valaki (esetleg senki sem), míg másoknál mindenkinek jó jegye van. Ez utóbbi esettel különösen az alsótagozatban találkozunk, ahol a testnevelési osztályzatoknak — a nevelők helytelen eljárásai miatt — nincs meg az erkölcsi értékük, még a tanulók részéről sem, hiszen mindenki megkapja a jó osztályzatot. A tanulók elé követelményt kell állítanunk, de ezek a követelmények legyenek valósak. Hatodik feladat tehát: a szélsőséges esetek megszüntetése.

7. Az osztályozó értekezleteken még manapság is napirenden vannak a viták: *az igazgató, osztályfőnök, a tantestület jobb jegyet ad testnevelésből csak azért, hogy egy jobb tanuló bizonyítványát még jobbá tegye.* Ezt a műveletet a testnevelő igazságtalannak, reá nézve sértőnek, sőt becsületébe vágónak tartja. Az ilyen viták hullámai még a legfelsőbb helyekre is eljutnak.

Most nem az igazgatók, osztályfőnökök szemszögéből nézzük a kérdést, hanem a testnevelők szempontjából. Véleményünk szerint a viták felszámolását már a tanév elején meg kell kezdeniök a nevelőknek. Kezdődhet ez azzal, hogy felhívják mind a nevelőtestület, mind a tanulók figyelmét azokra a körülményekre, amelyeket a tanulók elé tűznek, s amely követelmények mentesek minden túlzástól, de figyelembe veszik az adott tanuló elé tűzhető követelmények realitását. Nincs olyan épkézláb tanuló, aki megfelelő akarással, hozzáállással, gyakorlással ne fejlődnék bizonyos gyakorlatok végrehajtásában. A tanuló erősödése, ügyessége, mozgáskészségének fejlődése nevelési, oktatási és egészségügyi szempontból egyaránt csak előnyös lehet s ezt a nevelőtestületeknek is tudomásul kell venniök. Nem hisszük, hogy ebben a kérdésben ne jutnának egységes álláspontra a testnevelők a tantestületekkel. *Ha a tantestületek tagjai meggyőződnek arról, hogy a testnevelők helyes pedagógiai érzékkel törődnek a jobb tanulók testnevelésével, valószínűleg támogatják majd munkájukat.* Természetesen, nincs itt szó elvtelen megalkuvásról, csupán az esetleges eddigi merev álláspontok felszámolásáról, a vélemények összeegyeztetéséről. Hetedik feladat tehát: a jobb tanulók kis hányadánál várható esetleges rossz testnevelési osztályzat felszámolására idejében megtenni a szükséges intézkedéseket.

8. A gyermektornán való részvételt figyelmen kívül kell hagyni a testnevelési érdemjegy megállapításában. Ez tehát a nyolcadik feladat.

*

Gondoljunk arra, hogy a tanulók osztályzásakor minden nevelő egy kicsit önmagát is mérlegre teszi.

**Sós István**

# A tanulók véleménye a testnevelési osztályozásról

*Írta: Bakonyi Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet iskolai testnevelési osztálya tavaly a középiskolákban, valamint az általános iskolák VIII. osztályaiban közvéleménykutatást rendezett az iskolai testnevelés legfontosabb kérdéseiről. Első cikkünk a tanulóknak a testnevelési osztályozásról kialakult véleményéről tájékoztat.

Az osztályozás a testnevelés régi, de még ma sem megnyugtatóan megoldott problémája. Testnevelő tanárok, iskolai nevelőtestületek, tanügyi hatóságok és szülők egyaránt sokat foglalkoznak vele. Itt most azok véleményét ismertetem, akiket az osztályozás a legközvetlenebbül érint: az iskolai tanulókét.

A kérdőíven a következő kérdéseket tettük fel nekik: Igazságosnak tartja-e a testnevelési osztályozás jelenlegi formáját? Ha igen, miért? S ha nem, miért nem? A tanulók a következő feleletek között válogathattak:

Igen, mert így mindenkit egyenlő mértékkel bírálnak el (1) — így többirányú testnevelési foglalkozásra kényszerülök s jobban fejlesztem magam (2) — így jobban átérzem a testnevelés fontosságát (3).

Nem, mert: vannak olyanok, akiknek túl könnyűek, másoknak pedig túl nehezek az osztályozásra kijelölt gyakorlatok (4) — így kivételezés történhet (5) — az osztályozásra való készülés miatt nem foglalkozhatom eleget kedvenc sportommal (6).

A válaszok összesítésekor a következő eredményt kaptuk: a lányok 73,8 százaléka igazságosnak, 26,2 százaléka igazságtalannak tartja a testnevelési osztályozást, a fiúk 76,3 százalékat tartja igazságosnak s 23,7 százaléka igazságtalannak. Ez önmagában véve még nem lenne olyan kedvezőtlen. Mindig voltak és lesznek olyanok, akik valami ok miatt elégedetlenek a kapott érdemjeggyel. Valószínű, hogy ha bármely elméleti tárgy osztályozásával kapcsolatban hasonló kérdéseket tennénk fel, még rosszabb eredményt kapnánk.

Nem emiatt kell foglalkozni a kérdéssel, hanem két másik ok miatt. Az egyik — a kisebbik —, hogy ez a 26,2%, illetve 23,7% rendkívül agresszív, s olyan kedvezőtlen színben tünteti fel a testnevelési osztályozást (és rajta keresztül a testnevelést is), ami nem hagyható figyelmen kívül. A másik — a sokkal súlyosabb —, hogy *a tanulóknak mintegy negyedrésze az osztályozás miatt elkedvetlenedik a testneveléstől.* Ez azért kedvezőtlen, mert az iskolai testnevelésnek nem csupán az a feladata, hogy az iskolábajárás ideje alatt rendszeresen foglalkoztassa a tanulókat, hanem az is, hogy ezáltal annyira megkedveltesse és megszerettesse a testnevelést és a sportot, hogy az szükségletté váljék. Csak így remélhető, hogy a tanuló az iskola elhagyása után is valamilyen formában rendszeresen biztosítja majd szervezete számára a szükséges mozgást.

Vizsgáljuk meg közelebbről is a tanulók állásfoglalásának okait.

Nézzük először a statisztikai adatokat:

| *A feleletek százalékainak megoszlása: Az igenlő feleletek értelme:* | lányok % | fiúk % |
|---|---|---|
| Így mindenkit egyenlő mértékkel bírálnak el | 30,4 | 31,0 |
| Így többirányú testnevelési foglalkozásra | 23,6 | 26,9 |
| Így jobban átérzem a testnevelés fontosságát | 19,8 | 18,4 |
| *A nemleges feleletek értelme:* | | |
| Vannak olyanok, akiknek túl könnyűek | 19,6 | 15,2 |
| Így kivételezés történhet | 5,2 | 5,1 |
| Az osztályozásra való készülés miatt | 1,4 | 3,4 |

A tanulók egyrészt az előírt anyag nehézségi fokában látják az okot (túl nehéz-túl könnyű); erre vonatkozik a nemleges feleletek között legnagyobb százalékot kapott első felelet. Másrészt abban a bő lehetőségeket magában rejtő körülményben, hogy a tanterv csak a közepes érdemjegyre vonatkozó követelményeket szabja meg, s nem fekteti le határozottan, minden részletre kiterjedően a különböző osztályzatokra vonatkozó követelményeket. (Bár az összes tantárgyak közül még mindig a testnevelés szabja meg a legpontosabban az osztályozás szempontjait.) Épp erre a körülményre céloz a nemleges feleletek közül a második (Így kivételezés történhet).

A fenti eredmények helytálló voltát bizonyítják azok az adatok, amelyeket akkor kaptunk, amikor megvizsgáltuk, hogy a különböző körülmények miként befolyásolják a tanulók osztályozással szembeni állásfoglalását. Itt csak a legérdekesebbeket és legjellemzőbbeket ismertetem.

*A különböző tornatermi ellátottság befolyása az osztályozással szemben elfoglalt álláspontra:*

Nézzük először az adatokat:

| | Tornatermesek | | Szüks. tornaterem | | Tornaterem nélküliek | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | lány | fiú | lány | fiú | lány | fiú |
| Igen, mert: | % | % | % | % | % | % |
| Így mindenkit egyenlő | 27,3 | 29,5 | 37,7 | 33.0 | 31,8 | 34,2 |
| Így többirányú | 24,3 | 28,1 | 20,6 | 22,6 | 24,2 | 27,8 |
| Így jobban átérzem | 16,8 | 15,6 | 22,7 | 21,1 | 24,8 | 25,2 |
| Igazságosnak tartja összesen: | 68,4 | 73,2 | 81.0 | 76,7 | 80,8 | 87,2 |
| Nem, mert: | | | | | | |
| Vannak olyanok, akiknek | 24,2 | 17,8 | 13,3 | 14,2 | 13,5 | 6,8 |
| Így kivételezés tört. | 5,9 | 5,2 | 4,3 | 6,1 | 4,5 | 4,1 |
| Az osztályozásra való | 1,5 | 3,8 | 1,4 | 3.0 | 1,2 | 1,9 |
| Igazságtalannak tartja összesen | 31,6 | 26,8 | 19.0 | 23,3 | 19,2 | 12,8 |

Elsősorban az első nemleges felelet (vannak olyanok...) százalékai árulják el ezt a jellemző tényt: minél kedvezőbbek a tornatermi viszonyok, a tanulók közül annál nagyobb százalékban vélekednek úgy, hogy egyeseknek túl könnyűek, másoknak pedig túl nehezek az osztályozásra kijelölt gyakorlatok. Ez első pillanatra kissé furcsának tűnhet fel, pedig nagyon is természetes: ti. minél kedvezőbbek a tornatermi viszonyok, annál jobbak a gyakorlási adottságok; s minél jobbak a gyakorlási adottságok az osztályozás alkalmával, annál magasabbak a követelmények.

### *A tanulók korának befolyása az osztályozással kapcsolatos állásfoglalásra*

Az egyes életkorok osztályozással szembeni állásfoglalását összehasonlítva, érdekes és jellemző törvényszerűséget tapasztalunk.

*A lányok közül*

1. a 14 évesek 81,6 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást
2. a 15 évesek 73,8 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást
3. a 18 évesek 69,3 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást
4. a 16 évesek 68,2 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást
5. a 17 évesek 60,0 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást

*A fiúk közül*

1. a 14 évesek 81,0 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást
2. a 15 évesek 79,0 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást
3. a 16 évesek 76,8 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást
4. a 17 évesek 66,0 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást
5. a 18 évesek 61,5 százaléka tartja igazságosnak az osztályozást

Azt látjuk, hogy minél idősebbek a tanulók, annál kevésbé tartják igazságosnak a testnevelési osztályozást (az, hogy a lányoknál a 18 évesek a rangsor közepén helyezkednek el, nem sokat változtat ezen, a lányoknál is jól érvényesülő törvényszerűségen). Ez azzal magyarázható, hogy az idősebbek kritikusabbak, jobban meglátják az esetleges visszásságokat, s azokra érzékenyebben is felelnek.

### *Hogyan befolyásolja a nevelő képzettsége a tanulók osztályozással szembeni állásfoglalását?*

A különféle képzettségű nevelőkkel rendelkező tanulók rangsorai

*Lányok:*

1. Szakképzettség nélküli nevelőkkel rendelkezők 85,4%
2. Szakosított nevelőkkel rendelkezők 81,6%
3. PF-et végzett nevelőkkel rendelkezők 80,9%
4. TF-et végzett nevelőkkel rendelkezők 68,3%

*Fiúk:*

1. Szakképzettség nélküli nevelőkkel rendelkezők 91,3%
2. Szakosított nevelőkkel rendelkezők 82,3%
3. PF-et végzett nevelőkkel rendelkezők 81,4%
4. TF-et végzett nevelőkkel rendelkezők 72,3%

Mind a lányoknál, mind a fiúknál ugyanaz a helyzet: minél szakképzettebb a nevelő, a tanulóknak annál nagyobb százaléka tartja igazságtalannak a testnevelési osztályozást. Ennek a kissé megdöbbentő ténynek két oka van.

Az egyik, hogy minél szakképzettebb a nevelő, annál sokoldalúbban és szakszerűbben foglalkozik a tanítványaival, de éppen ebből kifolyóan természetszerűleg annál több és magasabb követelményt támaszt velük szemben. Amellett országos viszonylatban általában úgy osztották el a nevelőket, hogy a magasabb képzettségűek nagyobb százaléka tornatermes iskolákban, az alcsonyabb képzettségűek legnagyobb része pedig falusi iskolákban van (amelyeknek tudvalevőleg csak a legritkább esetben van tornatermük), esetleg városi általános iskoláknál, amelyek közül szintén igen kevésnek van tornaterme.

A másik ok, hogy a magasabb szakképzettségű nevelők azok közül kerülnek ki, akik a testnevelés és sport iránt a legmélyebb vonzalmat érzik, gyermekkoruktól fogva élethivatásuknak érzik a testnevelői pályát. Ezek a mély érzelmi nyomok és a magas szakmai képzettség okozza, hogy e nevelők jobban szívükön viselik a testnevelés ügyét, erősebben ragaszkodnak a tantervi követelményekhez, s az osztályozásban kevésbé hajlanak liberalizmusra. Ehhez hozzájárul még, hogy gyermekkorukban rendszerint az iskola legügyesebb, legerősebb, sportbeli-leg legképzettebb tanulói voltak — különben nem is felelhettek volna meg a PF, s különösen pedig a TF követelményeinek. Amellett a PF-en, illetve a TF-en ahhoz is hozzászoktak, hogy az előírt gyakorlati követelményeket minden körülmények között teljesíteniök kellett. Az ilyen nevelők kissé merevebbek, s nem mindenkor értik meg a testnevelési szempontból tehetségtelen tanulókat.

*

### *A tanulmányi előmenetel befolyása a tanulók osztályozással szembeni állásfoglalására*

A különböző rendű tanulók osztályozással szembeni állásfoglalásának rangsorai:

*Lányok:*

1. elégtelen rendűek közül 79,5%
2. elégséges rendűek közül 78,6%
3. közepes rendűek közül 74,6%
4. kitűnő rendűek közül 73,1%
5. jeles rendűek közül ... 71,2%
6. jó rendűek közül ..... 70,9%

*Fiúk:*

1. közepes rendűek közül 78,4%
2. elégséges rendűek közül 78,3%
3. elégtelen rendűek közül 77,6%
4. kitűnő rendűek közül 76,5%
5. jeles rendűek közül ... 75,5%
6. jó rendűek közül ..... 72,5%

A gyengébb tanulók tehát nagyobb százalékban tartják igazságosnak a testnevelési osztályozás jelenlegi formáját. Ennek okát megtalálhatjuk az egyes feleletek százalékainál. Ezekből kitűnik, hogy a gyengébb tanulók közül azért tartják többen igazságosnak az osztályozást, mert így mindenkit egyenlően bírálnak el; míg a jobb tanulók azért vannak nagyobb százalékban ellene, mert szerintük egyeseknek túl könnyűek, másoknak pedig túl nehezek az osztályozásra kijelölt gyakorlatok.

### *A testnevelési érdemjegy jelentősége a tanulók osztályozással szembeni állásfoglalásában*

A tanulók állásfoglalásának testnevelési érdemjegyek szerinti rangsorai:

*Lányok:*

1. jeles érdemjegyűek közül ... 83,7%
2. jó érdemjegyűek közül ..... 74,4%
3. közepes érdemjegyűek közül 62,7%
4. elégs. érdemjegyűek közül ... 61,5%
5. elégt. érdemjegyűek közül ... 60,0%

*Fiúk:*

1. jeles érdemjegyűek közül ... 85,1%
2. jó érdemjegyűek közül ..... 78,7%
3. elégt. érdemjegyűek közül ... 78,6%
4. közepes érdemjegyűek közül 68,8%
5. elégs. érdemjegyűek közül ... 54,5%

Mindez azt mutatja, hogy az osztályozással szembeni állásfoglalásban a testnevelési érdemjegynek döntő a jelentősége.

Tanulságok:

1. A testnevelési érdemjegy nem csupán az osztályozással szembeni állásfoglalás kialakulására gyakorol döntő befolyást, hanem a testneveléssel kapcsolatban álló egész magatartásra is.

2. Az osztályozás nem mindig alkalmas a testnevelés iránti érdeklődés felkeltésére, vagy fokozására. Sőt! A tanulók jelentékeny részénél egyenesen megakadályozza, hogy a testnevelés elérje egyik legfontosabb célját: *a testnevelés megszerettetését.* A bizonyítvány elrontásától való félelem, mint fenyegető rém lebeg a tanulók — főleg a jobb tanulók — jelentékeny csoportja felett. S a testnevelés megbecsülése szempontjából az sem mellékes, hogy a gyengébb előmenetelű tanulók általában igazságosabbnak tartják a testnevelési osztályozást, mint a jobbak.

3. Az osztályozás olyan rendszere, amely azt eredményezi, hogy a jobb tornatermi viszonyok és a magasabb szakképzettségű tanár gátlólag hat a testneveléssel szembeni helyes magatartás kialakításában, nem felelhet meg a testnevelés céljainak.

4. Az osztályozásra előírt anyag nem minden esetben felel meg a gyerekek képességeinek (túl nehéz — túl könnyű).

# Öntevékeny munka a középiskolás sportkörökben

*Irta: Vad Istvánné, a DSK munkatársa*

*„Sportvezetőképző tanfolyam indul a Diák Sportközpont 12 órás tematikája alapján"* — olvastam a szombathelyi Kanizsai Dorottya Leánygimnázium sport-faliújságján. E hírt követően pár nap múlva megszólalt az iskola hangszórója: „Kérem az osztálysportfelelősöket, a sportköri vezetőségi tagokat, szakosztályvezetőket, hogy délután 3 órakor jelenjenek meg a IV/A termében."

Hogy mi történt a IV/A-ban, arról Búzás Judit, a gimnázium III/B osztályú tanulója a következőket írta a Vasmegyei Diáksport Híradóban:

*„... Meglepődtek a tanulók, amikor az MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban c. előadást Kovács Piroska, IV/B osztályú tanuló tartotta. Bizony Piroskának lámpaláza volt, úgy adta elő az anyagot, mintha felelne. De ez csak a kezdet volt. Most már a 7. előadásnál tart, a lámpaláz feloldódott, a diákelőadó nyugodtan magyaráz, felel a feltett kérdésekre. A részvevők a hallottakat jegyzetelik, mert a következő előadás előtt az előadó visszakérdezi az anyagot. Mindenki rendszeresen készül, mert tudja, hogy saját iskolája, sportköre munkáját viszi előbbre tájékozottságával."*

S hogy ez mennyire így van, bizonyítja, hogy a házi atlétika, röplabda, asztalitenisz bajnokságot a tanulók már önállóan bonyolították le. A versenykiírást, nevezéseket, versenyelőkészítést, jegyzőkönyvvezetést, időmérést stb. a tanulók mind öntevékenyen végezték.

De nemcsak a szombathelyi Kanizsai Dorottya Leánygimnáziumban tapasztaltam a tanulók önállóságának, öntevékenységének e szép példáját, hanem a középiskolás sportkörök sokaságánál is.

Az öntevékenység, mint a kommunista közösségek kialakításának egyik fontos eszköze, nem véletlenül jelentkezik ifjúságunk közösségeiben. A szocialista társadalom nemcsak követelményeket állít az újtípusú emberek elé, hanem lehetőséget is teremt azok megvalósításához. A felszabadulás előtt az ifjúság egészséges törekvései az akkori társadalom szűk, merev korlátai közé szorultak és nem valósulhatott meg az egyén kibontakozása. A szocialista társadalomban az emberek között meglevő új kapcsolat lehetővé teszi olyan közösségek kialakítását, amelyekben egészségesen érvényesülhet az egyén kibontakozása, öntevékenysége, kezdeményezése.

Az iskolai KISZ-szervezeteknek arra kell törekedniök, hogy középiskolás sportköreink ilyen közösségekké formálódjanak.

A Diák Sportközpont kétéves fennállása óta csaknem ezer középiskolás diákot képezett ki a nyári és téli szünetekben sportköri vezetőképző tanfolyamokon. A tanfolyamokon résztvevők elsajátították mindazokat az alapvető tervezési, szervezési, sportoktatási tennivalókat, melyek egy középiskolai sportköri munkához szükségesek. Ezek a kiképzett tanulók alkotják a magot az iskolai sportköri közösségekben. Testnevelő tanáraink ne „feledkezzenek" meg ezekről az aktívákról, hanem a központi mag köré egyre több tanulót vonjanak be, hisz ezzel nemcsak saját, sokrétű elfoglaltságukon könnyítenek, hanem a gondjaikra bízott ifjúságot öntevékennyé is nevelik.

Az öntevékeny munka kialakításának alapvető módja a célmegjelölés, a rendszeres, állandó megbizatás, feladat adás. A közösség minden egyes tagjának tudnia kell, hogy hogyan és miért kell ezt vagy azt a feladatot végrehajtania. Így tette ezt *Raffai Imre*, a zalaegerszegi Teleky Blanka Leánygimnázium testnevelő tanára. Az iskola KISZ alapszervezete és a sportköri vezetőség egy évvel ezelőtt elhatározta, hogy az iskola udvarán társadalmi munkában atlétikai pályát építenek. Az elhatározást tett követte, s ma már korszerű atlétikai pálya tulajdonosa az iskola közössége. A 24 600 társadalmi munkaórában az iskola apraja-nagyja benne volt. Az osztályok között munkaversenyt hirdettek, s ez csak fokozta a tanulók igyekezetét, lelkesedését. Ezek a zalaegerszegi lányok jogosan érzik és vallják saját tulajdonuknak a pályát. Jóleső érzés ilyen pályán készülni a középiskolás bajnokságra!

Minden öntevékeny munka azonban csak akkor eredményes, ha a célt, a megbízatást ellenőrizzük, számonkérjük és értékeljük. Minden jólvégzett feladatot — legyen az a rendezésben, szervezésben, vagy akár a feltételek gazdasági és technikai biztosításában jelentkező kezdeményezés — minden egyes esetben következetesen értékeljünk, s ezzel egyidőben adjunk újabb és újabb megbízatásokat.

Ifjúságunk tettrekészségét, cselekvési vágyát csak úgy tudjuk felhasználni öntevékenységük kifejlesztéséhez, ha nem kampányszerű megbízatást adunk, hanem rendszeres, folyamatos követelményeket támasztunk.

Az iskolai sportköri munka: KISZ-megbízatás is minden tanulónak, KISZ-szervezeteinknek, mint az iskola sportköri munka gazdájának, rendszeresebb, állandóbb és tudatosabb megbízatást, feladatot kell adnia és pedig nem utasítgatással, parancsolgatással, hanem olyan programmal, amely távlatot biztosít, amely felkelti a tanulóifjúság érdeklődését a közösségi munka iránt, s ezen túlmenően mozgásba hozza tettrekészségüket, öntevékenységüket.

Minden iskolai sportkörnek önállóan, saját körülményeinek, lehetőségeinek figyelembevételével kell azokat az alkalmakat megteremteni, amelyek tág teret biztosítanak a tanulók egészséges kezdeményezéseinek, mert öntevékeny emberek nevelése csak öntevékenységet igénylő feladatok megoldásával valósítható meg.

## HÍREK—KÖZLEMÉNYEK

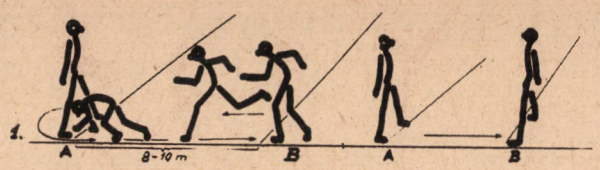
**Az MTST** Iskolai Testnevelési Bizottsága tagjaiul 2 éves időtartamra az alábbiakat nevezte ki az MTST: elnök: dr. Bencédy József, titkár: Sós István, tagok: dr. Bakonyi Ferenc, Béni Miklós, Burka Endre, dr. Csinády Jenő, Jámbor Gyula, Kovács Ilona, Lévay Pálné, Nyiri János, Paku Ernő, Raffel Zoltán, Rostás György, Tiboldi Tibor. A bizottság újjáalakulása után megkezdte működését. Az első ülésen megtárgyalta a szemléltető eszközök gyártásának helyzetével, valamint a kötelező úszásoktatás bevezetésével felmerülő kérdéseket —, Nyiri János, illetve Tiboldi Tibor előadásában. A bizottság véleményezte az iskolai testnevelés és sport ötéves tervjavaslatát, elfogadta az évi munkaprogramot, s megkezdte az ötéves tervből máris jelentkező feladatainak megoldását. Már az idén szakmai vitákon szeretné tisztázni az elvi, tartalmi kérdéseket — a TTT iskolai bizottságával együttműködve.

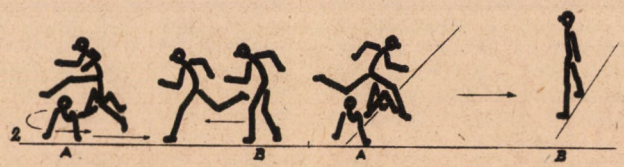
**AZ IDÉNYRE A TÉL FOLYAMÁN KELL FELKÉSZÜLNI,** írja G. Korobkov a Legkaja Atletyika idei első számában. Íme néhány példa a téli felkészülésre. **L. Bartyenyev vágtázó tavaly decemberben és februárban 102 km-nyi távot vágtázott, erőgyakorlatok során felemelt 266,5 tonnát, januártól márciusig 201-szer futott 150—300 m-t. M. Itkina 400 m-es világcsúcstartó a téli három hónapban 54,7 km-t vágtázott különböző résztávokon, egyéb futógyakorlatainak összátvja 41,1 km volt, súlygyakorlatai közben 82,7 tonnát emelt fel. Kaskarov, a kiváló magasugró január és március között 478 magasugrást végzett, ruganyosságát 1385 ugró-szökdelő gyakorlattal fejlesztette, 660 gyakorlattal csiszolta technikáját.**

**„Hogy a gyermek szívét megnyerjük, játszanunk kell vele"**

**(Guts Muths)**

# Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (IX.)

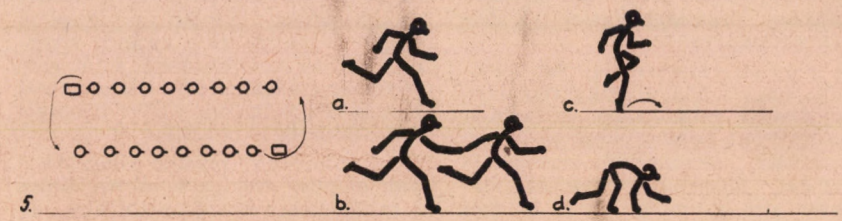









**VI. osztály**

**59—60. óra május ...-én**

**14/4—3—4. óra**

Egyéni és sorversenyek járva és futva, akadályok leküzdése közben (átbújás, átugrás, átmászás akadályon, helyváltoztatás utánzással).

1. Felállás 10—12 m távolságra két szembenálló vonal alakzatban a gyakorlóhely két oldalán egy-egy talajra húzott vonal mögött:

Kiidulóhelyzet: A. sor terpeszállásban, B. sor állórajt kiindulóhelyzetében a vonal mögött.

Feladat: átfutás és átbújás a társ terpesztett lába alatt, majd a társ jobb oldala mellett visszafutás a kiindulóhelyre a vonal mögé. Ki áll hamarabb a helyén terpeszállásba? Ellenkezőleg (1. ábra).

2. Felállás mint az 1. gyakorlatnál.

Kiindulóhelyzet: A. sor hátsófekvőtámaszban hajlított térddel, B. sor állórajt kiinduló helyzetben a vonal mögött.

Feladat: átfutás és átugrás a társ törzse felett, majd a társ lába mellett visszafutás a kiindulóhelyre a vonal mögé. Ki áll hamarabb a helyén alapállásban? Ellenkezőleg (2. ábra).

3. felállás 10—12 m távolságra egy irányba néző arccal vonalban:

Kiindulóhelyzet: A. sor bakot tart, hajlított haránt-terpeszben, testhez zárt könyökkel, hajlított karú kéztámasszal az elől levő térden, nyakhajlítás előre; B. sor átfutás és páros lábú elugrás után, repülés közben lábterpesztés és pillanatnyi kéztámasz a bakot tartó társ háján, talajérés zárt pároslábbal, majd a társ baloldala mellett visszafutás a kiindulóhelyre alapállásba. Ki áll hamarabb a helyén alapállásba? Ellenkezőleg (3. ábra).

4. Felállás mint az 1. gyakorlatnál.

Kiindulóhelyzet: A. sor terpeszállás, és az egész sor kézfogás rézsútos mélytartásban. B. sor állórajt kiindulóhelyzetében a vonal mögött.

Feladat: átfutás és a társak karja felett és azok vállára támaszkodva átmászás, majd a társak karja alatt átbújással visszafutás a kiindulóhelyre alapállásba. Ki áll hamarabb a helyén alapállásba? Ellenkezőleg (4. ábra).

5. Felállás mint az 1. gyakorlatnál.

Kiindulóhelyzet: mindkét sor ¼ fordulattal jobbra (jobbra át!) futás helycserével, a körforgalom megtartásával egy-egy tégla megkerülésével (aki az A. sorban az első volt és a tégla mellett állt, a B. sor helyén is a tégla mellé kerüljön).

Helycserés sorversenyek az alábbi feladatokkal:

a) futással,
b) kézfogással, futással,
c) egy lábon szökdelve,
d) négykézláb járással stb. (5. ábra).

**VIII. osztály**

**55—56—57. óra május ... -én**

**15/5—1—2. óra**

Játékos és ismert gyakorlat elemek felhasználásával alakított határozott formájú szabad-, vagy **ugrókötél**-gyakorlatok, tekintettel a magasugrás és kislabda hajítás előkészítésére.

1. **Lábgyakorlat:** Kiindulóhelyzet: szögállás, oldalsó rézsútos mélytartás, kötél a test mögött.

Szökdelés a bal- és jobblábon, közben a másik láb minél magasabb térdemelésével (1. ábra).

2. **Láb-, kar-, ügyességi gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: szögállás, oldalsó középtartás, a kötél két vége a jobb kézben.

1—4. ü.: vízszintes karkörzéssel a láb alatt szökdelés váltott lábbal;

5—6. ü.: jobb kar magastartásban, vízszintes csukló körzéssel a fej fölött kötélkörzés. Ellenkezőleg (2. ábra).

3. **Oldalfordító gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: szögállás, mellső középtartás a kötél két vége mindkét kézben.

1—8. ü.: nyolcas körzés törzsfordítással balra és jobbra. 1—8. ü. négyszer-ötször megismételve (3. ábra).

4. **Oldalhajlító gyakorlat:** Kiindulóhelyzet: terpeszállás oldalsó rézsútos mélytartás, kötél a test előtt:

1. ü.: térdrugózással testsúlyáthelyezés bal kilépőállásba és kötéllendítés balra;

2. ü.: mint 1. ü. ellenkezőleg;

3—4. ü.: hármaslépés szökkenéssel balra kezdve, közben páros kar- és kötélkörzés a test előtt;

5—8. ü.: 1—4. ü. ellenkezőleg kezdve (4. ábra).

5. **Szökdelés:** Kiindulóhelyzet: szögállás, jobb kar mellső rézsútos mély, bal kar hátsó rézsútos mélytartásban.

Páros lábon szökdelés kötél áthajtással bal oldalra elfordulva, vagyis először a bal lábon át halad a kötél. Ellenkezőleg (5. ábra).

6. **Hát-, hasgyakorlat:** Kiindulóhelyzet: terpeszállás, kétrét hajtott kötél mélytartásban a test előtt, mindkét kézben.

1—2. ü.: törzshajlítás előre kar- és kötélkeresztezéssel a test előtt;

3—4. ü.: törzsnyújtás és magastartásban megfeszített kötéllel törzshajlítás hátra (6. ábra).

7. **Húzás.:** Kiindulóhelyzet: párokban egymással szemben haránterpeszállásban kétrét hajtott kötéllel úgy, hogy párokban A. saját kötelének mindkét végét és társa ketté hajtott kötelének közepét fogja, B. ellenkezőleg.

Húzás — ki az erősebb, aki tárcsát helyéről elmozdítja? (7. ábra.)

8. **Támaszgyakorlat:** Mellső fekvőtámasz, összecsomózott kötél a két kar között a földön:

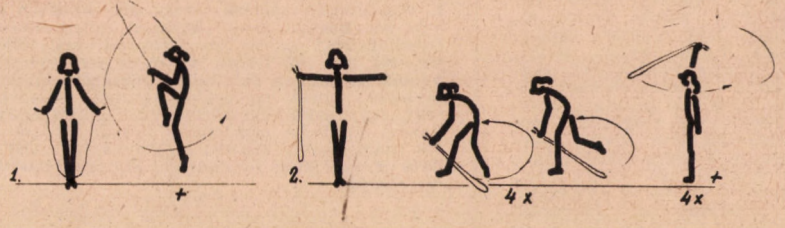
1—2. ü.: Bal karral a csomózott kötél felemelése és kifordulás balra, bal oldalsó fekvőtámaszba;

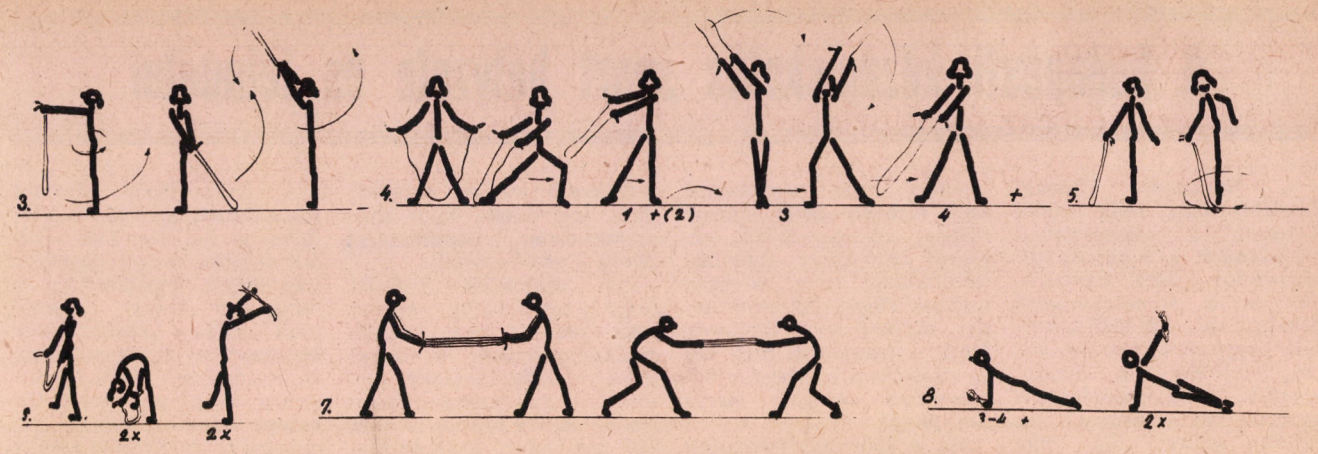
3—4. ü.: Kiindulóhelyzet;

5—6. ü.: 1—4. ü. ellenkezőleg (8. ábra).

**(Összeállította: Lévay Pálné.**
**Rajz: Szíjj Zoltán)**

(Az óravázlatokat lásd a Sport és Tudomány 1958 márciusi számában.)






**A Művelődésügyi Minisztérium** tájékoztatót adott ki az egyetemek, főiskolák, akadémiák levelező tagozatairól. Testnevelési szakos képesítést lehet szerezni a Pedagógiai Főiskolákon kétszakos képzés keretében: biológia — testnevelés tantárgyakból, kiegészítő szakos képzés keretében pedig csak testnevelésből. A kétszakos képzés ideje 4, a kiegészítő szakos képzés ideje pedig 2 év. A pedagógiai főiskolák levelező tagozatára csak működő pedagógusok pályázhatnak, 22—40 év közöttiek, akik legalább 2 évi szakmai gyakorlattal rendelkeznek, akik egészségileg alkalmasak a tanulmányok folytatására, és akik sikeres felvételi vizsgát tesznek. A TF-en a képzési idő 5 év, ide 32 éves korig lehet jelentkezni. A jelentkezési iratok beküldésének határideje: május 15.

**Az Ausztráliai Testnevelési Szövetség,** az ottani testnevelő tanárok szervezete, januárban Hobartban, Tasmánia fővárosában konferenciát tartott. Ennek során a részvevők kérésére az általuk megadott értékelési sorrendben a következő gyakorlati bemutatókat tartották: 1. Főbb sportjátékok edzési technikája. 2. Úszásoktatási módszerek. 3. Torna- és erőnléti edzés. 4. Atlétikai edzés, fokozatos hatékonyság. 5. Tánc. 6. Tevékenység korlátozott lehetőségek között. 7. Csecsemők és óvodások testnevelésének technikája. 8. Judó-, súlyzó- és szabadgyakorlat bemutató, páros és egyéni sportok.

**A Szovjetunióban** 28 millió tanuló jár különféle iskolákba. Ebből az V—X. osztályos tanulók száma 11,5 millió. A tanulók oktatását 71 300 testnevelő tanár látja el.

**A játékok — lazító eszközök az edzésben!** H. Roth a Leichtathletik idei 3. számában arról ír, hogy a különféle játékok nagyon jól felhasználhatók az edzések során testi-idegrendszeri frissítésre, felüdítésre. A szerző elsősorban a kézi-, kosár- és röplabdát ajánlja, mert ezek egyszerű módon üzhetők. (Nem szabad megengedni, hogy a játékszabályok akadályozzák a mozgást, csökkentsék a felfrissítő hatást.) Érdekes, állapítja meg a szerző, hogy éppen most — amikor az edzésterhelések általában emelkednek minden sportágban — hanyagolják el a játékokat nagyon sok sportágban.

## AZ ABLAKOK KÉRDÉSE

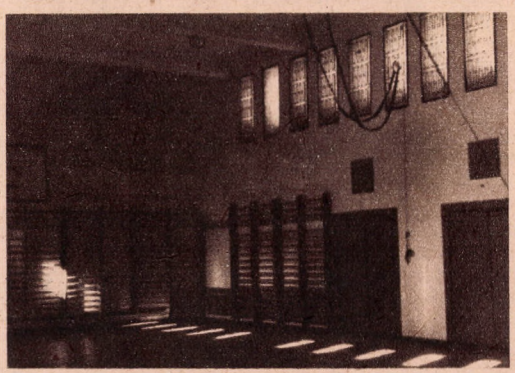
Az új tornatermeknek gyakran szélsőséges méretű ablakokat terveznek építőink. **1. kép.** A budapesti XIV., Kerepesi úti lakótelep 126. utcai iskola tornaterme. Ablakai oly kicsinyek és oly sűrűn rácsozottak, hogy szinte kizárják a napfényt.

**2., 3. kép:** (Bp.; X., Száva utcai és a XIV., Újvidék téri iskolák). Itt bezzeg beözönlik a napfény, de a túlságosan nagyméretű ablakok a terem használhatóságát és az oldalfalak kihasználását akadályozzák. Az ilyen nagy lehűtő felületek a terem hőmérsékletét is csökkentik.

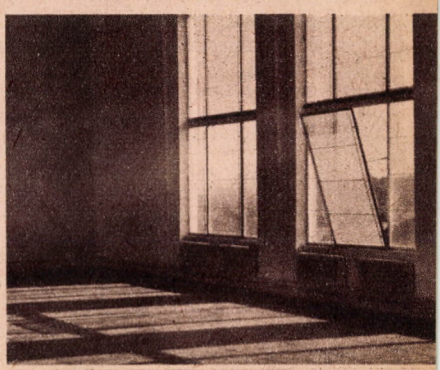
**4. kép:** célszerű ablakméret (XIV., Kerepesi úti lakótelep 929. utcai ált. iskola). A gyakorlatban ez vált be legjobban.

A tervezők figyelmét ezúton hívjuk fel az ablakméretek kérdéseire.

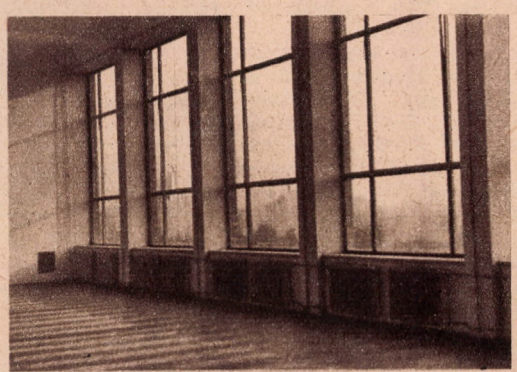
**(S. I. felvételei)**



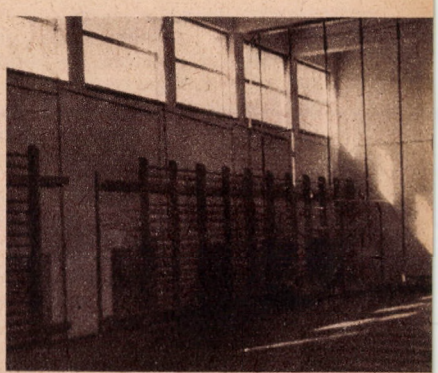
1



2



3



4

# A budapesti középiskolás sport helyzete és feladatai

A Budapesti Ifjúsági Sportbizottság Diák Sport Tanácsa a közelmúltban foglalkozott a budapesti középiskolai sport helyzetével és a soronkövetkező feladataival. Megállapították, hogy az utóbbi két évben fejlődött a diákok sportja. Növekedett a sportba bekapcsolódott tanulók száma. Ma már mintegy 10 000 iskolai sportköri tag van, a játékdélutánokon pedig az I—II. osztályos tanulók egyharmada sportol rendszeresen. Ez azt jelenti, hogy általánosságban a középiskolai tanulóknak mintegy fele vesz részt az iskolák keretén belüli sportfoglalkozásokon. Bár ez az arány az előző évekhez viszonyítva növekedést jelent, — lehetne még jobb is.

Az eddigi eredmények elsősorban a KISZ munkájának megjavulásában keresendők, de hozzájárult ehhez az új versenykiírás is, amely a társadalmi egyesületekhez leigazolt tanulókat kirekesztette az iskolai versenyekből. Így újabb rétegek kapcsolódtak be a sportolásba. A játékdélutánok bevezetése is kedvező hatású volt a nagyobb tömegek bekapcsolódására.

Az iskolai tanulók sportolása a társadalmi egyesületekben is biztosított. A Tanácsot az az elv vezette, hogy minden tanulónak biztosítani kell a társadalmi sportkörökben sportolását, ha a tanuló tanulmányi előmenetele és magatartása azt indokolttá teszi. Az egyesületek azonban 107 iskola közül csak 52-ből kértek ki összesen 1921 tanulót. Ez a szám igen alacsony, mert jóval többen sportolnak társadalmi egyesületekben, — engedély nélkül. E mögött részben a diáksportoló gyengébb tanulmányi eredménye húzódik meg, részben pedig az a felületesség, ami egyes sportegyesületekre jellemző a diákok kikérése és leigazoltatása körül.

Ebben a kérdésben — sajnos — még a testnevelő tanárok magatartása sem egységes. Vannak, akik az egyesületekben sportoló diákoknak az iskolai versenyekből való kizárásával nem értenek egyet, mások viszont az egyesületek részéről benyújtott kiadatási kérelemnek nem szívesen tesznek eleget. Az ok mindkét esetben az a törekvés, hogy a testnevelő még ma is elsősorban minőségi eredményeket szeretne elérni diákjaival.

Ha a sportolás feltételeit vizsgáljuk, akkor több nehézséggel találkozunk. Elsősorban az igénybevehető *sportlétesítmények* kevés számát kell felemlítenünk. Az iskolarendszerünk hatalmas fejlődésével és a tanulói létszám rendkívüli növekedésével sportlétesítményi ellátottságunk nem tartott lépést. Több középiskola tornatermi nehézségekkel küzd. A tornatermek nagyfokú igénybevétele miatt — a testnevelési órákon kívül — alig akad idő a sportfoglalkozásokra. A szabadtéri gyakorlóhelyek tekintetében valamivel jobb a helyzet. A társadalmi sportegyesületek sportpályáit mindössze 53 iskola veszi igénybe, mert a pályák távol vannak az iskoláktól. Az iskolaudvarokat egyre inkább sportudvarrá alakítják át. Az elmúlt két évben 50 középiskolában hoztak létre társadalmi munkában sportudvart, 18 iskolában pedig most készül el. 34 iskolában van még mód sportudvar létesítésére.

A személyi feltételek általában kedvezők: minden iskolában van szakképzett nevelő. A 168 budapesti középiskolai testnevelő közül 80 folytat iskolán kívül is tevékenységet: 46-an edzősködnek, 7-en válogatott kereteknél működnek, 15-en a Fővárosi Tanács úszótanfolyamain oktatnak, kettő pedig úttörő-vezető.

A kötelező óraszámon belül 114 testnevelő hetenként 513 órát fordít játék- és sportköri foglalkozásokra, a kötelező óraszámon felül pedig 52 testnevelő 205 órában látja el ugyanezt a munkát.

A középiskolák sportköreiben 407 szakosztály működik rendszeresen. Ezek közül 267-et közvetlenül a testnevelő vezet, 85-öt a testnevelő mellett működő diák fog össze, 48-at más szakos tanár, 7 szakosztályt pedig a szülő irányít.

Az adatokból kitűnik, hogy a testnevelők összesen csak heti 718 órát tudnak játékdélutánokra és szakosztályi foglalkozásokra fordítani. Ez szembetűnően kevés! A 718 óráből is csak 290 óra jut a szakosztályi foglalkozásokra.

A számadatok azonban mégsem fedik teljesen a valóságot.

Rengeteg időt vesz igénybe a sportmunka megszervezése, a versenyekre való kísérés, aktívák képzése, stb., amelyek a testnevelők szabad idejét, esetleg hétvégi pihenőjét is igénybe veszik s ezeket óraszámokban nem lehet kimutatni. A tanárok szeretik hivatásukat s többségük szívesen végzi munkáját.

A Diák Sport Tanács foglalkozott a jövő feladataival is. Az állami és hivatali segítés mellett nagyobb mértékben mozgósítják a társadalmi erőket. Legégetőbb kérdés a *létesítmények* kérdése; olyan egyszerűbb, de a tömegek foglalkoztatására alkalmas gyakorlóhelyek megteremtésén fáradoznak, amelyek biztosítják majd a nagyobb tömegek bevonását.

További feladatként szerepel, hogy a testnevelő tanárokat elsősorban az iskolákban kell foglalkoztatni. Van még teendő a játékdélutánok szervezési és tartalmi kérdései körül is. A KISZ bizottságok munkájának további javítása is hozzájárul majd a sportmunka társadalmi jellegének kidomborításához, a tömegversenyek rendszerének kiépítéséhez.

## *Hulladékból — tornaszerek*

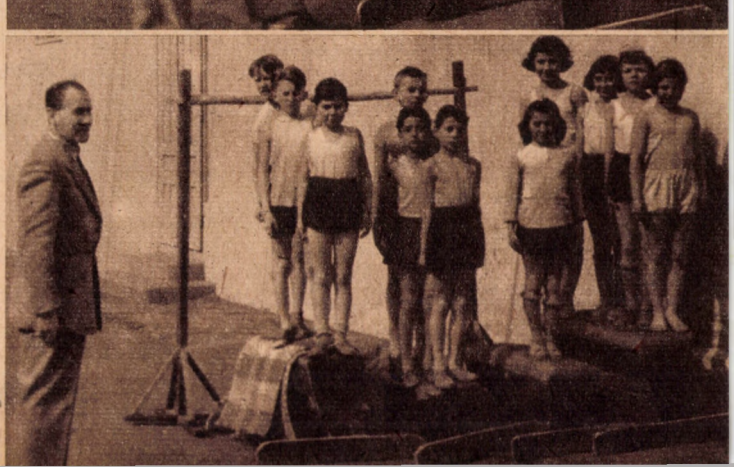
**Somorjai László nevelő kiselejtezett, régi iskolapadokból egyszerű, de igen hasznos tornaszert készített.**

**1. kép: a házilag készített szeren az alacsony szekrényen végezhető gyakorlatokat tanulják a gyermekek.**

**2. kép: különféle nagyságú szerek. Hátul: függőszernek használható, egyszerű megoldás. Jó szolgálatot tesz a gyékényszőnyeg is, amely a drága ugrószőnyeget helyettesítheti. A bal oldali első padon látható.**

**(Tat József felvételei.)**





# Testnevelő tanáraink gyógytestnevelési feladatai (IV)

## *Ifjúkori hipertóniások testnevelése*

*Írta: Gárdos Magda, a TF docense*

A tanuló ifjúságnál — főként a pubertás idején és a közvetlenül utána következő életszakaszban — gyakori tünet a magas vérnyomás. Ebben a korban magas vérnyomásnak számít a 140 Hgmm körüli systolés és a 85 Hgmm feletti diastolés érték. Ez a jelenség majdnem minden esetben idegrendszeri-lelki okokra vezethető vissza. Akár állandó, akár ingadozó jelenség — védekeznünk kell ellene.

A kutató orvosok szerint nem minden juvenilis hipertónia válik hipertónia betegséggé, de a lehetősége fennáll s igyekeznünk kell ezt megakadályozni.

Az ifjúkori hipertóniásokat tornáztatják, lélegeztetik. Már az egyszerű séta, tehát valamivel fokozottabb légzés is csökkentette a vérnyomást. Még kedvezőbb az eredmény, ha a légzést könnyű gyakorlatokkal kapcsoljuk. A legfontosabb teendő a helyes légzés és az izom-ellazítás megtanítása.

A hipertónia egyik oka a fokozott perifériás ellenállás, s ez a perifériás kiserek (arteriolák, praecapillárisok, capillárisok) szűkületéből származik. Ezt az ellenállást a légzés nagymértékben csökkenti, tágítja az ereket, de — tágító hatású a mozgás is. A légzés és a mozgás értágító hatása az egyik oka a vérnyomás csökkenésének. De a fokozottabb légzés és mozgás egyúttal a szív munkáját is segíti, hiszen a vérkeringést javítja.

A belégzés, a mellkas tágulása a szív táguló mozgását, diastoléját, a kilégzés, a mellkas szűkülése pedig a szív összehúzódását, systoléját segíti elő. Ha ehhez még hozzávesszük a könnyen végzett, jól adagolt mozgásnak jó közérzetet keltő hatását és megnyugtató voltát, érthető, miért javul az ifjúkori hipertóniások állapota.

A fiatalok magas vérnyomását az arra hajlamos egyéneknél gyakran a versenysport izgalmai váltják ki. E tanulók szintén végeznek gyógytestnevelési gyakorlatokat, mégpedig vagy az edzés időleges megszakításával, vagy — ha az orvos engedélyezi — az edzés mellett. Sok esetben eltiltják ezeket a tanulókat a versenyzéstől, aszerint, hogy mennyire befolyásolhatja ez magas vérnyomásukat. Ha az orvos azt tapasztalja, hogy a beiktatott pihenés és gyógytestnevelés ellenére sincs javulás, akkor legalább átmeneti időre eltilt mindenféle versenyzést. Az orvosi tilalmat komolyan kell venni.

Nehezen javuló, nagyon magas vérnyomás esetén a testnevelés csak légzésgyakorlatokból áll, mégpedig pihenés és légzés váltakozásából. Ha javul az állapot, akkor áttérhetünk további mozgások bekapcsolására.

Miután ennél a jelenségnél az idegrendszeri befolyás minden eddiginél jobban érvényesül, a megnyugtatás szerepe, a felkészültség megoldása rendkívül fontos. Ezt a foglalkozásoknál nem szabad szem elől téveszteni. Nyugodt légkör szükséges: tanár és növendék jó kapcsolatának kialakításáért a tanár tegyen meg mindent, a növendék pedig feltétlenül bízzék a nevelőben.

Az alkalmazott gyakorlatok főként lazító jellegűek, továbbá hajszálereket tágítók, nagyrészt légzőgyakorlatok. A lazítógyakorlatok feloldják a felszültséget, tágítják az ereket.

A nyugtató és értágító hatást egy-egy gyakorlaton belül is elérhetjük oly módon, hogy lazítás és feszítés váltakozik.

Növendékeinknek meg kell tanulniok mozgásuk ellenőrzését. A lazító és feszítő gyakorlatokat a növendék javuló állapota szabja meg. A foglalkozások eleinte több lazítást tartalmaznak, csak később szaporítjuk az izmokat feszítő gyakorlatokat. Az amúgy is feszítésre hajlamos tanulók azonban ne sok ilyen gyakorlatot végezzenek. A lazítás tehát lényegében egész munkánk programja.

A változatosság miatt, az örömérzés fokozására minden órán rendezzünk játékokat.

Az óravégi levezetés és pihenés már a begyakorolt légzésgyakorlatokkal történik. A szokott és ismert légzéstechnika alkalmas az új és nagyon hasznos feltételes reflexek kialakítására.

A hipertóniások foglalkozásában nem a testi erő növelése a fő, hanem a labilitás megszüntetése, az egyensúly megteremtése.

Az eddigi eredmények nagyon biztatók. Azt a feladatot tűzik a testnevelők elé, hogy még gondosabb munkával segítsék vissza ezeket a fiatalokat is az egészséges élet és a jól végzett munka körülményei közé.

### IFJÚKORI HIPERTÓNIÁSOK TESTNEVELÉSI ÓRÁJA.

**I. tájékoztató példa**

I. 1. Padon hanyattfekvés. Karok könyökben kissé hajlítva, kéztámasz a test mellett a padon. Mellkasi és enyhe hasi légzés. (1. ábra)

2. Padon hanyattfekvés, hajlított karral kéztámasz a test mellett. Váltott, majd páros térd felhúzása, talpon csúsztatással. (2. ábra)

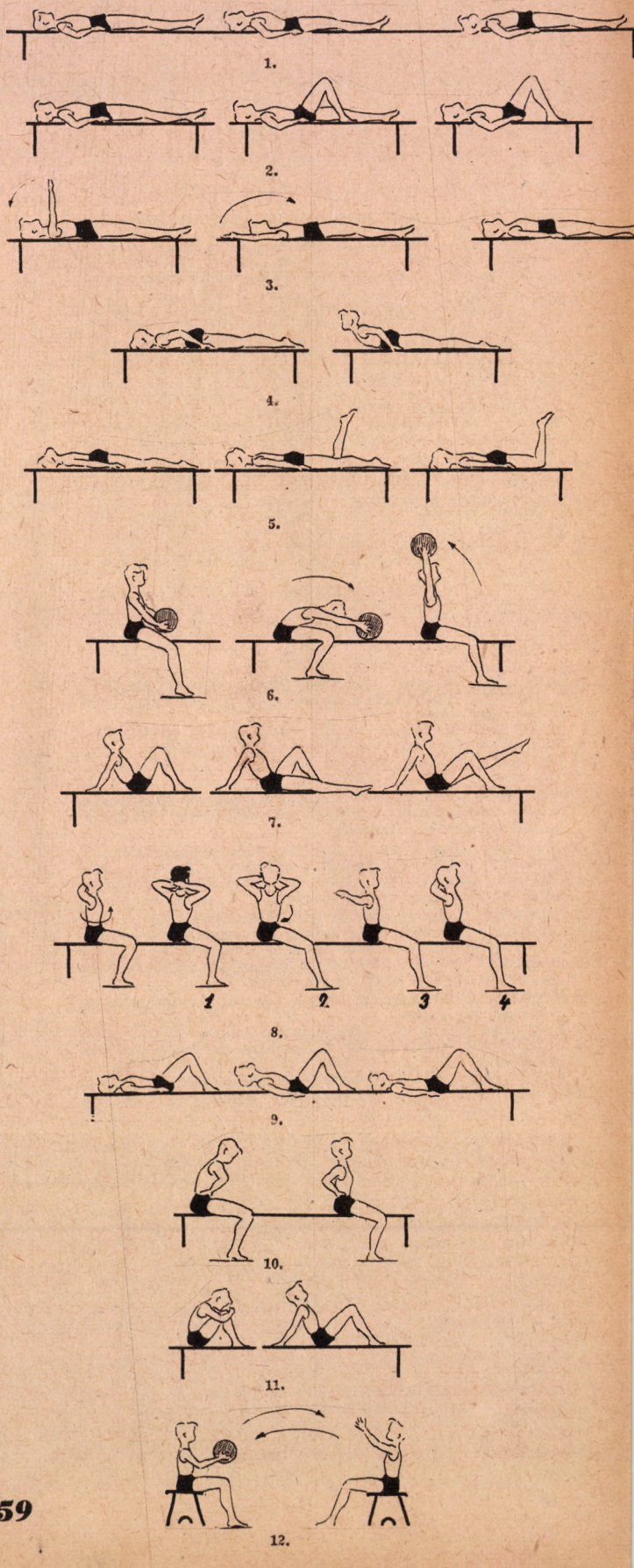
3. Padon hanyattfekvés, páros karemelés mellső középtartásba, innen magastartásba belégzéssel, karok lebocsátása, kilégzés. A kartartás laza, a karmunka könnyed. A mozgás ismétlése négyszer. (3. ábra)

4. Hasonfekvés a padon, kéztámasz hajlított könyökkel a test mellett. Kisfokú fej és váll emelése, feszítés nélkül. (4. ábra)

5. Hasonfekvés a padon. Váltott, majd páros alszár emelése, teljesen könnyed mozgással. (5. ábra)

6. Lovagló ülés a padon, kezek a test előtt, kézben könnyű labda. Labda előre tolása a padon, törzshajlítás előre, kilégzéssel. Labda emelése magastartásba, belégzés. Laza karmozgás, a légzés feszítés nélkül. (6. ábra)

(Folytatása a túloldalon.)



(Folytatás az előző oldalról.)

II. 7. Ülés a padon, kéztámasz a hát mögött. Páros térd hajlítva, talp a padon. Váltogatott láb rézsútos nyújtása előre a pad magasságáig és visszza. (7. ábra)

8. Lovagló ülés a padon, kezek a tarkón. Törzsfordítás balra, majd jobbra, karterjesztés oldalsó középtartásba, belégzés, utána kiinduló helyzet, kilégzés. (8. ábra)

9. Hanyattfekvés a padon, karok a test mellett nyújtva, térd hajlítva, talp a padon. Mellkasi és hasi légzés váltakozva. (9. ábra)

10. Lovagló ülés a padon, kezek csípőn. Váll előre ejtése, kilégzés, utána lapocka zárás, vállat kissé hátra húzva, belégzés. (10. ábra)

11. Ülés a padon, térd hajlítva, talp a padon. Kezekkel térd átkulcsolása, fej a térden, kilégzés. Ebből a helyzetből mellkas emelése, kezek a hát mögött támaszkodnak, belégzés. (11. ábra)

III. 12. Nyugodt ütemű járás, kar lengetése a test oldalán. (A járás kb. fél percig tart.)

13. Padok egymással szemben párhuzamosan kb. két lépés távolságban. A tanulók a pad belső szélén ülnek egymással szemben. Labda adogatás egymásnak. (12. ábra)

14. Hanyattfekvés a talajon csukott szemmel, nyugodt légzés, pihenés.

(Rajzok: Szíjj Zoltán)

# TARTALOM

## СОДЕРЖАНИЕ


*Г. Ковач:* Физическая культура на месте работы ..... 129
*Дь. Рошташ:* Понятие об организации, некоторые принципиальные вопросы об организационной работе в физической культуре и спорте ..... 131
*И. Кадаш:* Об обучении профсоюзных руководителей спортом ..... 133
*З. Шуберт:* Когда и как образовались всемирные соревнования ..... 134
*А. Залка:* Надо-ли проводить тренировку перед днем соревнования ..... 135
*Янг-Тен-ля:* Экспериментные данные к соотношению окружающей температуры, мощности работы и приспособления организма ..... 138
*В. Дь.:* Разработка опыта из соревнований на получение «олимпийского» значка ..... 140
*Л. Добози:* Память о Сейчени ..... 141
*З. Божо:* Выступление к вопросу установления спортивной формы на определенное время ..... 142
*Э. Кережи:* «Составление» гимнастических упражнений ..... 144
*Д-р Ш. Израель:* Интервальная тренировка велосипедистов на шоссе ..... 146
*Ф Добо:* Невигимый противник бегуна на повороте ..... 148
*Ф. Никлаи:* Связь между обучением и воспитанием мировоззрения в физической культуре ..... 151
*Ф. Бакони:* Мнение учащихся об оценке по физической культуре ..... 153
*И. Ш.:* Вопросы о школьных оценках ..... 154
*И. Вад:* Самодеятельная работа в спортивных кружках средних школ ..... 155
*П. Леваи:* Упражнения подготовительной части урока в начальных школах (IX) ..... 156
Состояние и задачи спорта в средних школах Будапешта 159


## CONTENTS


G. KOVÁCS: Physical education during the worktime .. 129
GY. ROSTÁS: The organizing work in the physical education and sports .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 131
J. KÁDAS: Instruction of the trade-unions' sportleaders 133
Z. SUBERT: Development of the world contests .. .. .. 134
A. ZALKA: Training before a match. .. .. .. .. .. .. 135
World news .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 136
YONG TEN-LA: Experimental contributions in connections with environmental temperature, production and accomodation of the organism .. .. .. .. .. .. .. .. 138
GY. V.: Experiences of the Olympic badge-competitions .. 140
L. DOBOZY: István Széchenyi's memory .. .. .. .. .. 141
Z. BOZSÓ: Observations about the form-timing: Fluctuation of form and to influence it .. .. .. .. .. .. 142
E. KEREZSI: Construction of gymnastic exercises .. .. 144
S. ISRAEL: The intervall-training of bicycle road-racers 146
F. DOBÓ: The curve-runners invisible adversary .. .. .. 148
F. NIKLAI: The connection of the teaching and ideological education in the physical education .. .. .. .. .. 151
F. BAKONYI: The pupils' opinion about the marking in physical education .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 153
I. S.: The questions of marking in the schools .. .. .. .. 154
I. VAD: Youth work in the sport clubs of the secondary schools .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 155
P. LÉVAY & Z. SZIJJ: Illustrated methodology .. .. .. 156
Situation and tasks in the secondary schools of Budapest 158


## SOMMAIRE


G. KOVÁCS: L'éducation physique dans les chantiers de travail .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 129
GY. ROSTÁS: La notion de la formation et quelques questions de principe de l'ouvrage formatif dans l'éducation physique et dans le sport .. .. .. .. .. .. .. .. .. 131
I. KÁDAS: L'enseignement des dirigeants sportifs des syndicats .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 133
Z. SUBERT: Quand et comment se sont développé les grands compétitions mondiales? .. .. .. .. .. .. .. .. 134
A. ZALKA: Doit on s'entrainer un jour avant une compétition? .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 135
YANG TEN-LA: Contributions expérimentales concernant les connections de la température ambiante, la performence et l'adaptation de l'organisme .. .. .. .. .. 138
GY. V.: Le dépouillement des experiences concernant des criteriums de l'insigne olympique .. .. .. .. .. .. 140
L. DOBOZY: En mémoire de István Széchenyi .. .. .. 141
Z. BOZSÓ: Un avis sor le réglage du forme. — La fluctuation de la forme et sa suggestibilité .. .. .. .. .. 142
E. KEREZSI: La construction des exercices gymnastiques 144
S. ISRAEL: L'entrainement d'intervalles dans le cyclisme routier .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 146
F. DOBÓ: L'adversaire invisible du coureur de virage .. 148
F. NIKLAI: La relation de l'enseignement et de l'éducation idéologique dans l'éducation physique .. .. .. .. .. 151
F. BAKONYI: Les opinions des éleves concernant le classement de l'éducation physique .. .. .. .. .. .. .. 153
I. S.: Les questions du classement .. .. .. .. .. .. .. 154
I. VAD: Le travail de la jeunesse dans les cercles sporttifs des écolos secondaires .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 155
P. LÉVAY: Exercices de partie préparatoire dans les écoles primaires .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 156
La situation et les devoires du sport des écoles secondaires de Budapest .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 157


## INHALT


G. KOVÁCS: Körpererziehung während der Arbeitszeit .. 129
GY. ROSTÁS: Begriff des Organisierens und einige prinzipiellen Organisationsfragen in der Körpererziehung und im Sport .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 131
I. KÁDAS: Über die Schulung von Gewerkschaft-Sportleitern .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 133
Z. SUBERT: Wann und wie entwickelten sich die Weltwettkämpfe? .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 134
A. ZALKA: Über die Zweckmässigkeit des Trainings am Vortage des Wettkampfes .. .. .. .. .. .. .. .. .. 135
YANG TEN-LA: Versuchsdaten über Zusammenhänge zwischen Anpassung von Umgebungstemperatur, Arbeitsleistung und Organisation .. .. .. .. .. .. .. 138
GY. V.: Aufarbeitung der Erfahrungen der zwecks Erwerbung des olympischen Abzeichens abgehaltenen Wettkämpfe .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 140
L. DOBOZY: Széchenyi's Andenken .. .. .. .. .. .. .. 141
Z. BOZSÓ: Bemerkung zum Problem der Formtempierung 142
E. KEREZSI: Zusammenstellung gymnastischer Übungen .. 144
F. DOBÓ: Der unsichtbare Gegner des Kurvenläufers .. 148
F. NIKLAI: Zusammenhang zwischen Schulung und Weltansicht in der Körpererziehung .. .. .. .. .. .. .. .. 151
F. BAKONYI: Meinung der Schüler über die Kassifizierung in der Körpererziehung .. .. .. .. .. .. .. .. .. 153


## OLVASÓINKHOZ!

A Testnevelési Tudományos Tanács az idén lapunkhoz **két tudományos melléklet** kiadását tervezi. Ez a két melléklet tudományos kutatásokról és azok eredményeinek a gyakorlatban felhasználásáról tartalmaz majd tanulmányokat. A „Tudományos mellékletet"-et azonban csak annyi példányban adja ki a TTT, amennyi az iránta érdeklődők száma. Kérjük tehát olvasóinkat, írják meg: igényt tartanak-e a két mellékletre? (A mellékleteket megrendelőink önköltségi áron kapják.).

A TTT ezenkívül könyvsorozatot is jelentet meg. Ennek kötetei:

**A testneveléstudomány a gyakorlatért.** Cikkek, tanulmányok a testneveléstudomány köréből. (A korszerű edzésmódszerekről, az erő fejlesztéséről, ifjúsági sportolók megterheléséről, a kondicionáló testnevelésről, labdarúgó-válogatottunk teljes eredménykimutatásáról stb.)

**Testnevelési játékok.** A játékelmélet, játékmódszertan és a játékok gyűjteménye alkotja e terjedelmes méretűre tervezett könyv anyagát.

**A gyógytestnevelés gyakorlatanyaga.** Milyen gyakorlatokat, mikor és hogyan kell alkalmazniok a testnevelőknek.

**A sportérmészet.** Útmutatás a fiataloknak az érmek gyűjtésére és kezelésére.

**Serdülő és ifjúsági sportolók felkészítése.** Hogyan, milyen elvek alapján, milyen módszerekkel oktassuk és neveljük a fiatal sportolókat.

Kérjük olvasóinkat: levelezőlapon írják meg — minden előfizetési kötelezettség nélkül — mely kötetek iránt érdeklődnek, hogy a TTT tájékozódhasson a példányszámokra vonatkozólag.

# OLIMPIA FELÉ

## KAJAK-KENU ESÉLYEINK

*Írta: Granek István, a válogatott keret edzője*

A kajak-kenu 1936-ban Berlinben szerepelt először az olimpiai műsorban. 1948 óta a következő kilenc szám küzdelmei kerültek sorra az olimpiákon: férfiaknak 1000 és 10 000 m egyes és kettes kajak és kenu, nőknek 500 m egyes kajak. Az olimpiai program csökkentése következtében a római olimpián csak 7 olimpiai verseny sorsa fog eldőlni ebben a sportágban, éspedig férfiaknál 1000 m egyes és kettes kajak és kenu, továbbá 4×500 m egyes kajak váltó, nőknél pedig 500 m egyes és kettes kajak.

Versenyzőink kezdettől fogva részt vettek az olimpiai kajak-kenu versenyeken, de csak 1948-ban, Londonban szerepeltek sikerrel, mikor is Bánfalvi Klára negyedik, az Urányi—Andrássy kettős a hosszútávú kajakversenyben ötödik helyezést ért el. 1952-ben Helsinkiben Parti a rövidtávú kenuszámban, Novák a hosszútávú kenuversenyen második, a Varga—Gurovics kettős a hosszútávú kajakozásban harmadik helyezést ért el. 1956-ban Melbourne-ben szerezték meg versenyzőink az első olimpiai bajnokságot, éspedig az Urányi—Fábián pár a hosszútávú kajakversenyben. Kívülük Hatlaczky kajakban, Parti kenuban hosszútávon, Hernek kenuban rövidtávon második, a Farkas—Hunics és a Mohácsi—Wieland pár kenuban hosszútávon, Kiss kajakban rövidtávon harmadik helyezést ért el.

A római versenyre az 1959. évi duisburgi Európa bajnokságon elért eredményeink alapján jó reménnyekkel indulunk. Duisburgban Szőllősi kajakban hosszútávon, a Szenthe—Mészáros pár kajakban rövidtávon, a Dömötör-Hunics kettős kenuban rövidtávon lett Európa-bajnok, míg Parti kenuban rövidtávon. Férfiváltónk kajakban második helyre került, Bánfalvi Klára pedig harmadik helyezést ért el.

Rómában *női egyesben* szovjet győzelem várható Kiszlova vagy Szeredina révén s miután az olimpián országonként csak egy-egy hajó indulhat, Bánfalvinak vagy Egressynek a német Zens, a lengyel Medalska vagy Walkowiak, továbbá a dán Hansen ellenében esélye lehet a második helyre.

*Női kettesben* nagyjában ugyanez a helyzet. A Kiszlova-Szeredina, vagy a Gruzincseva-Subina szovjet párosok mögött egyenlő eséllyel indul Bánfalvi-Egressy kettősünk, továbbá a német Zens-Hartman, az olasz Zanardi-Cotta és a lengyel Walkowiak-Kowalewska páros.

*Férfi egyes kajakban* nézetem szerint a német Briel, a svéd Frederikson, az angol Rhodes és a Szőllősi, Kiss, Hatlaczky hármasból kikerülő magyar versenyző között dőlhet el a bajnokság sorsa.

*Férfi kettes kajakban* a Szenthe—Mészáros, vagy Szőllősi—Petróczi magyar kettősnek a német Stocker-Troidl és a szovjet Jatsinenko—Golovahev párossal kell megküzdenie a bajnokságért. Talán ebben a számban van legnagyobb esélyünk olimpiai győzelemre.

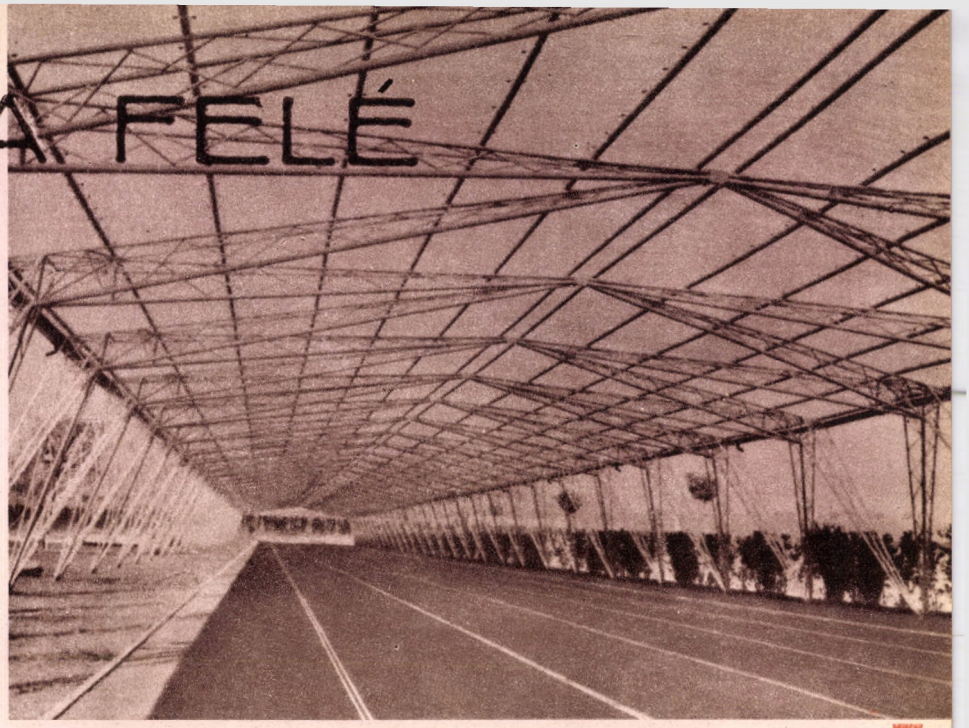
*Férfi kajak váltóban* a németek a legesélyesebbek, de a lengyel, a dán, a svéd, és a szovjet csapat mellett beleszólhat a küzdelembe a Kiss, Mészáros, Kovács, Nagy, Hatlaczky, Szenthe, Sován és Urányi közül kikerülő magyar váltó is.

*Kenu egyesben* egyforma az esélye a győzelemre az Európa-bajnok Ismailciucnak, a szovjet Bukharinnak (vagy Beljajevnek), a csehszlovák Voknernak, a kétszeres olimpiai bajnok román Rotmannak és Parti Jánosnak. Köztük az oldalszél iránya döntheti el a verseny sorsát, hiszen a jobb oldalon evező Ismailciuc és Parti számára a baloldali, a bal oldalon evező Bukharinnak és Voknernak a jobboldali szél kedvez.

*Kenu kettesben* az Európa-bajnok Dömötör—Hunics kettősnek és az Alex—Rotman (Ismailciuc) párnak egyenlő esélyt kell adni, s nem esélytelen a szovjet és a német kettős sem.

Nem szabad megfeledkeznünk egyik számban sem a tengerentúli versenyzőkről. Mind az észak-amerikai és a kanadai kenusok, mind pedig az ausztráliai kajakozók nyertek már olimpiai bajnokságot a közelmúltban s így velük is számolni kell.

A magyar versenyzők szorgalmasan készülnek az olimpiai küzdelmekre, s reméljük, hogy az albanói tavon is becsülettel megállják majd helyüket.



**A római olimpia rendezősége bőségesen gondoskodik edzési lehetőségekről az olimpia részvevői számára. Képünk — például — egy egészen különleges fedett futópályát mutat be: átlátszó műanyaggal borított 130 méter hosszú, hét futó számára készült egyenest**

---

SOK LENGYEL származású külföldi állampolgár jelentkezett, hogy segíteni szeretné egykori hazája sportolóinak olimpiai felkészülését és kiküldését. A New York-i Daniel Karpinski például vállalta Edmund Piatkowski kiküldetési költségeinek a fedezését.

*

AZ OLIMPIAI KERET TAGJAIVAL igen sokoldalúan, igen gondosan foglalkoznak, hogy minél jobb eredményeket érhessenek majd el a nyári olimpiai játékokon. Az olasz olimpiai bizottság nemcsak ellenőrzi a keretek tagjainak készülődését, hanem buzdító leveleket is küld időnként nekik, valamint különböző ajándékokat is. Egy idő óta lélektani alapon is foglalkoznak ezekkel a sportolókkal az erre a célra alapított megfigyelő állomásokon.

*

HÁROMEZERÖTSZÁZ MÉTERES színes filmet készítenek az olaszok az olimpia versenyeiről, valamint Róma nevezetességeiről. A szervezőbizottság a versenyek zavartalanságának biztosítása érdekében megtiltja 35 mm-es filmfelvevő gépek, s ezekhez tartozó állványok stb. bevitelét a stadionokba, s más versenyhelyekre.

*

ISKOLAI TANULÓKBÓL válogatják ki az olimpiai fáklyát meggyújtó utolsó futót. A válogatást a középiskolások középtávfutó versenyein elért eredmények alapján végzik majd.



A Felszabadulási Váltóverseny női részvevői a rajtnál és verseny közben



(Gonda György felv.)

# SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁR



IV. ÉVFOLYAM
6
SZÁM

BUDAPEST, 1960 JÚNIUS HÓ

ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 JÚNIUS ★ 6. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


NIKLAI FERENC: A sport és munka elvi, erkölcsi összefüggése .. 161
GÖZSI K. JÓZSEF: Sportszemmel a „Képzőművészetünk a felszabadulás után" kiállításon .. 162
DOBOZY LÁSZLÓ: Először termelőszövetkezeti, aztán „sportmegye" .. 163
KOVÁCS GÉZA: Munkahelyi testnevelés (II.) .. 164
ÁLDOR TIBOR és BÁRÁNY ISTVÁN: Serdülő sportolók helyes napi étrendje .. 166
GÁL IDA: Új gépek, korszerű kezelés — gyorsabb gyógyulás .. 167
VILÁGHÍRADÓ .. 168
TÓTH PÉTER: A magyar kard Róma előtt .. 170
ABÁD JÓZSEF: Mi a jellemző a legkiválóbb röplabda játékosokra? .. 171
FARMOSI ISTVÁN: Mudin Imre .. 172
E. J.: A tetőhéj olcsóbbá teszi a fedett sportlétesítményeket 173
B. I.: Mérhető tájékoztatás az úszó tehetségkutatásban .. 173
KRÁNITZ ISTVÁN: 3+3 felállású, kiosztatlan emberfogás kézilabdában .. 174
NAGY SÁNDOR: Az ugróképesség fejlesztésének lehetőségei .. 176
PÁLFAI JÁNOS: A sportolók lelki felkészítése a versenyekre .. 178
V. Gy.: Aranykerék .. 180
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? .. 180
BALOGH LAJOSNÉ, KAEL ANNA: A technika és az eredmények fejlődése női magasugrásban .. 181
Dr. B. I.: Semmi sem új a nap alatt .. 183
LÁSZLÓ ISTVÁN: Magyarország Európa-bajnokai .. 184
KOVÁCS ILONA: A fegyelmezett magatartás kialakítása a testnevelési órán .. 185
TARNÓCAI ISTVÁN: Az úszás a gyógytestnevelés szolgálatában .. 186
Helytelen, káros irányzatok az iskolai testnevelésben (Czirják József előadása és Antal József hozzászólása nyomán) .. 187
LÉVAY PÁLNÉ: Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (X.) .. 188
BAKONYI FERENC: Adatok a testnevelési koedukáció problémájához .. 190
Hírek, közlemények, apró érdekességek.


★

**Címképünk:**

Az OTSI fizikoterápiai intézete új gépeiről és modern gyógyászatáról szóló cikkünkhöz. Izületi rándulás korszerű kezelése legújabb típusú Diadynamic-készülékkel (Szeles Pál dr. felvétele)

## A sportszövetségek lapjaiból

**Ökölvívás,** V. évf. 3. sz.: Új elnökség (Holecska Tibor) — Élettani és pszichikai tényezők az ökölvívó sérüléseknél. (Szumega Rudolf) — 35 éve dolgozik az ökölvívásért Tusák László (Dobránszky István) Hivatalos közlemények.

**Kosárlabda,** IV. évf. 3. sz.: Hogyan és mit dolgoztunk? (Szabó János) — Férfi kosárlabda válogatottunk Kínában és Koreában (Páder János) — A budapesti Kosárlabda Szövetség pontversenye (Wein Miklós).

**Magyar Torna,** IV. évf. 2. sz.: A Magyar Népköztársaság 1960. évi ifjúsági fiú, leány egyéni tornászbajnokságának versenykiírása — Férfi tornászválogatottunk ki akarja érdemelni az olimpiai kiküldetést (Sárkány István) — Románia és Kína nemzetközi női, férfi tornásztalálkozója Bukarestben (Dr. Kovács Lászlóné) — A Magyar Torna Szövetség 1959. évi munkájának értékeléséből. — A testnevelés feladata a betegségek megelőzésében és a gyengén fejlett tanulók foglalkoztatása (Gárdos Magda) Tornajátékok általános iskolásoknak (Janisch Gyuláné) — Dísztornára készülünk (Kovács Júlia) — Hírek, eredmények.

**Atlétikai Híradó,** IV. évf. 2. sz.: A MASZ 1960. évi programja — Feladatok az ifjúsági válogatott felkészítéséhez (Kalovits István) — A vidéki atlétika fejlődéséért (Kovács Gergely) — A budapesti Atlétikai Szövetség Ifjúsági Bizottsága munkájáról (Sugár István) — Guineai beszámoló (Csopaki István) — Az akarat és a sportbajnokság (Ozolin) — Az olimpiai jelvényszerző verseny szabályai 1960. évi versenynaptár. Hírek, közlemények.

**Kerékpár Sport (III. évf. 4. sz.)** Utravaló (Szabó István) — Edzésvezetés — edzéstervezés — Téli Kupa terepversenyek — Ahogyan a „tornatanár" látta (Varga László edző beszámolója) — Eredmények.

★

**A TTT tömegtestnevelési bizottsága** április 26-i ülésén két előadást irányzott elő. 1. Hogyan segítheti az agitációs és propaganda munka a testnevelés tömegesítését. 2. A szülők felelőssége az ifjúság helyes testi nevelésében. — Az előadások helyes testnevelési és sportszemlélet kialakulását szolgálják.

**EKG Fibel**

Heinecker Rolf dr. docens Frankfurtban megjelent 236 oldalas könyve többet ad az orvosnak, sportorvosoknak, mint amit ígér: nemcsak alapvető ismereteket a szívizom vizsgálatában, hanem a tünetek, a jelzések korszerűbb felfogású kifejtését is. Részletesen kitér például a hormonális és az idegrendszeri EKG-elváltozásokra is. Könyve hozzájárul ahhoz, hogy az EKG-vizsgálatokat minden tekintetben helyesen értelmezzék.

## A TTT életéből

**Tóth Dezső, a TTT főtitkára és Hepp Ferenc dr.,** a **TTKI igazgatója** április 28—30-án részt vett a Párizsban tartott nemzetközi testnevelési és sport dokumentációs és információs konferencián, amelyen 13 nemzet 43 küldötte jelent meg. — A testnevelés és sport nagyiramú fejlődése tette szükségessé, hogy az időközben felszaporodott, tudományosan kidolgozott dokumentációs és információs anyagok és módszerek nemzetközileg erőteljesen megszervezett központban hozzáférhetők legyenek. — A konferencián különösen elismerték a magyar kezdeményezések közül az ötnyelvű sportszótárt, s nagy érdeklődést tanúsítottak a készülő hétnyelvű iránt is. — A konferencián tárgyalt problémák megoldására hasznos javaslat hangzott el magyar részről is.

**A TTT Múzeumi és Sportéremtani Bizottsága** dr. Oroszlán Zoltán egyetemi tanárt választotta meg elnökéül. Ennek a Bizottságnak feladata a Testnevelési és Sportmúzeum támogatása és a sportéremtannak, mint a testnevelés- és sporttörténet kiegészítő tudományának — elsősorban magyar vonatkozású — művelése. Az éves munkatervben — többek között — egy ankét is szerepel a művészi sportérmek ábrázolásáról.

**Jövőre lesz 60 éves a Magyar Labdarúgók Szövetsége,** s ebből az alkalomból kiállítást rendez a szövetség a magyar labdarúgás történetének emlékeiből. A kiállítás minél nagyobb sikere érdekében az MLSz felkéri mindazokat, akiknek birtokában régi rajzok, festmények, szobrok, karikatúrák, plakátok, fényképek, könyvek, füzetek, újságok, levelek, meghívók, szerződések, műsorok, érmek, veretek, jelvények, zászlók, serlegek és egyéb tiszteletdíjak, oklevelek, sportkitüntetések, régi felszerelési tárgyak stb. vannak, közöljék a szövetséggel. (Budapest, VI., Népköztársaság útja 47.)


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás utca 44. Távbeszélő: 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.10975 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

# A sport és munka elvi, erkölcsi összefüggése

*Írta: Niklai Ferenc dr., a TFSE elnöke, a TTT tagja*

„A testnevelésben és sportban résztvevő ifjúság nagy többsége szereti népköztársaságunkat; a munkában a tanulásban való helytállással, a sportpályákon elért eredményekkel bizonyítja ezt. Ugyanakkor kis részben hat még a burzsoá erkölcs, elsősorban az anyagiasság, a munkanélküli életmódra való törekvés"... — állapítják meg az MSZMP művelődéspolitikájának értelmezése a testnevelési és sportmozgalomban című tézisek.

A tézisek határozottan leszögezik, hogy a „szocialista társadalom minden sportolótól megköveteli a szorgalmas tanulást és a munkát." Ennek az elvnek csak úgy tudunk eleget tenni, ha valamennyien összefogunk: oktatók, szülők, egyesületek, KISZ és egyéb szervek.

Főképpen a sportoktató tehet sokat, ha hivatása magaslatán áll, ha sportolóit tanítványainak tekinti, ha tekintélye van előttük, ha hisznek neki.

Vegyük tehát vizsgálat alá a sport és munka erkölcsi kapcsolatát.

Az embert a munka tette emberré. Hozzátehetjük: ma az alkotó munka adja meg az ember igazi rangját. Munka nélkül az emberi nevet sem érdemeljük. Az ember társas lény, társadalomban él. Nagy harcot kell vívnia a természeti erőkkel az anyagi javak előteremtéséért, az ember boldogabbá tételéért. Ebben a harcban fő fegyverünk a munka. Aki ebben képessége szerint nem vesz részt, kirekeszti magát a társadalomból, nem dolgozik érte, csak élvezni akarja, amit mások nagy erőfeszítéssel, keserves verejtékkel hoztak létre. Herévé, kitartottá válik.

A szocializmus elve: „mindenkinek képességei szerint, mindenkinek munkája szerint." A szocializmus nem tűrheti meg a mások munkájából élősködőt.

A kapitalista társadalom ingyenélői fennen hirdették a szabadságot, a munkavállalás szabadságát, de a lehetőségét nem adták meg. Mindenki úgy boldogul, ahogyan tud — mondták, — de csak ők tudtak boldogulni, méghozzá nagyon jól, mások munkája eredményének eltulajdonítása és kihasználása révén. Munkátlanságukat, here életmódjukat a szabadság jelszavával takargatták. Az ilyen szabadság nem szabadság. Ha egyáltalán lehetséges lenne, hogy mindenki elzárkózzék a társadalom érdeke elől és önző módon az ingyenélés „szabadságát" választaná, akkor a világ fejlődése megállna, a társadalom elsenyvedne, elpusztulna. Fel kell tehát ismerni: munka nélkül megállna az élet, az ember állati szintre süllyedne és nem érdemelné meg az ember nevet. Az ember boldogabb jövőjét tehát alapvetően a munkával teremtheti meg és ezért mindenkinek képességei szerint részt kell benne vennie. Ennek felismerése jelenti lényegében a szocialista munka szabadságát az ember igazi szabadságát, amely merőben más, mint a burzsoá „szabadság", nemcsak mert megadja a szabad munkavállalást, hanem a társadalom minden tagjára kötelezővé is teszi a munkát. A szocialista társadalomban az egyén végzett munkája révén annak arányában részesedhet a társadalom termelte javakban. Ezek az elvek érvényesek a szocialista társadalom minden tagjára, — a sportoló sem lehet kivétel. Munka és élet, munka és ember, munka és sport elválaszthatatlan egymástól.

A munkanélküli élet terméketlenségre kárhoztatja az embernek nemcsak testi, hanem szellemi képességeit is. Az értelmes és szívvel végzett munka napról-napra új tapasztalatokat, új ismereteket szül, tehát forrása, hajtóereje a mind jobb és jobb munkavégzés lehetőségének: a fejlődésnek. Ez pedig előfeltétele a szocializmus, majd a kommunizmus felépítésének, az emberhez egyedül méltó viszonyok megteremtésének. Így emelkedik a munka értelme, jelentősége erkölcsi, eszmei magaslatra. Aki tudna, de nem akar dolgozni, aki nem akar alkotó módon részt venni a munkában, az elmarad saját testi, szellemi, erkölcsi fejlődésében is, de hátráltatja a társadalom, a szocialista építés fejlődését is.

A munka az ember számára nemcsak szükségszerű, nemcsak kötelesség, hanem becsület, hősiesség és dicsőség dolga is.

A munka jelentőségének értelmezése a történelem folyamán nagy változáson ment keresztül. A régi nagy pedagógusok mindegyike észrevette a munka nevelő hatását (Pestalozzi, Tessedik, Usinszkij stb.), valódi értelmét, erkölcsi jelentőségét azonban csak a szocialista tanítás tárta fel.

Nem elég csak felismerni a munka jelentőségét, szükségszerűségét. De a helyes felismerés alapja a munkához való helyes viszony kialakításának is.

A nevelést munka nélkül elképzelni lehetetlen. Sportolóinknak termelő, alkotó munkát kell végezniök. Nem véletlen, hogy a Szovjetunió, Csehszlovákia, hazánk és a népi demokráciák közoktatásügyi reformjai az erkölcsi nevelés középpontjába a munkára való nevelést teszik. Ma már iskoláink jó részében megvalósul a politechnikai képzés, de e területen még nagy fejlődési lehetőség van.

A kapitalizmus elválasztotta, szembeállította a várost és a falut, a fizikai és a szellemi munkát. A munkamegosztás, a specializálódás a munka minden területén csak fokozódott. Ez azzal a veszéllyel jár, hogy az ember testi-szellemi képességei nem fejlődhettek sokoldalúan. A kapitalizmus az ellentétet nem tudta és nem is akarta megszüntetni és ezért a fizikai, meg a szellemi dolgozók képességei csak egyoldalúan fejlődhettek. Ezt az örökséget, ennek maradványait a szocializmus felszámolja.

A testnevelés, a sport alaposan hozzájárulhat az egyoldalú fejlődés megszüntetéséhez; mozgásanyaga, annak elsajátítása elősegíti az ifjúság testi-lelki képességeinek harmonikus fejlődését. Az „egészségesebb, edzettebb dolgozók fokozottabban vehetik ki részüket társadalmunk gazdaságának fejlesztésében. A munka termelékenységének növekedése érdeke minden dolgozónak, mert az anyagi javak növekedésével az életszínvonal is emelkedik".

A szocializmus és a kommunizmus építésével párhuzamosan csökken a munkaidő. Ezt már a gyakorlat is bizonyítja, különösen a Szovjetunióban, de nálunk is. A dolgozóknak

több lesz a szabadidejük. Fontos, hogy a szabadidő felhasználása hasznos és kellemes legyen. A testnevelésben, a sportban elsajátított mozgás-technika, mozgáskészség gyümölcsözőleg hat a munka közben végzett mozgásokra. Aki sportol, könnyebben tud „parancsolni" kezének, lábának; ügyesebben forgolódik munkája közben.

A testnevelés és sport a testet és lelket egyaránt felüdíti, szolgálja az egyén és a tömegek nemes szórakozását és szórakoztatását, elősegíti a testi, idegrendszeri pihenést, terjeszti a kultúrát, megóvja az embert a mérgező hatású, léha szórakozástól, erkölcstelen duhajkodástól. Ezzel is a munkát szolgálja.

A jól végzett munka elégedettséget, örömérzést kelt és további jó munkára sarkall. Még a szórakozás, a pihenés is csak a jól végzett munka után üdít fel. A rendszeres munka és sport teszi lehetővé, hogy legyőzzük magunkban a tehetetlenséget és a lustaságot.

A munka és a sport tehát nagy szerepet játszik az ifjú nemzedék fizikai és erkölcsi erőinek fejlesztésében. A tervszerű és céltudatos munka segít az ellenállóképesség, az állhatatosság, a fegyelmezettség kialakításában, az idő gazdaságos, ésszerű kihasználásában.

A sportolót a munka arra tanítja, hogy becsülje meg a munka eszközeit, termékeit, általában az anyagi és szellemi kultúra minden értékét és főképpen a munkást, a dolgozót; megtanítja, hogy gyűlölje az ingyenélőt, a kizsákmányolót, a kényeskedőt, a testi munkától idegenkedőt.

Sport és munka nem egymásnak ellentmondó fogalmak.

Tehát egymást nem zárják ki, sőt — amint látjuk — nagyon is összetartoznak és szinte feltételezi egyik a másikat. A sport az ember életének azonban csak egy részét tölti ki. Nem beszélhetünk itt azokról, akik a testnevelési és sportszakmát választják élethivatásuknak. Amint nem lesz minden tanulóból tanár, nem lehet minden sportolóból pl. sportoktató. Általában a sport nem szakma, nem foglalkozás, nem élethivatás, nem állandó jellegű munkakör és ezért nem is lehet végső célul kitűzni.

A sportoló, élsportoló fiatal néha meggondolatlan. Nincs még megfelelő élettapasztalata. Megszereti sportágát és néha annyira belemerül, hogy benne is feledkezik, ha nem kap megfelelő irányítást. Csak annak él és megfeledkezik a fő feladatról, élete igazi céljáról: a pályaválasztásról, a munkáról, az erre való felkészülésről. A „főcélból" így lehet „mellékcél" és viszont. A kellemesért esetleg eladja a hasznost. A könnyebb ellenállás felé tör és a sporton kívül nem akar mást meglátni. A siker elszédíti. Rajongók veszik körül, hozzászokik a tapshoz, a hízelgéshez, a tömjénezéshez.

Tudat alatt azonban érzi, hogy „királysága" csak átmeneti, csak pünkösdi királyság. Tehát ki kell használnia, élnie kell vele. Így könnyen eladhatja a holnapot a máért. Nem gondolkozik távlatban, nem is akar; a jó tanácsot esetleg, mint öreges szenvelgést fogadja. Kiérlelődik benne a „hej ráérünk arra még", esetleg a cinizmus, a mának élés, a „lesz ahogy lesz" szelleme.

Vagyis a sport és munka kettévált elgondolásában nem egyszer „vagy sport vagy munka", — mintha az egyik kizárná a másikat. És ezt nem mindig élsportoló vetette fel így, hanem sokszor kezdő sportoló is. „Ezért volt helytelen az a tendencia, amelynek következtében az elmúlt években csökkent a sportolóknak a termelésben való részvétele, az alacsony színvonalon versenyző fiatalok is munkaidő és egyéb jogtalan kedvezményeket kaptak." Így olvashatjuk a tézisekben.

A sport és munka fogalmának torz értelmezése szinte beláthatatlan erkölcsi következményeket von maga után, s nemcsak a munka termelékenységének, hanem a sporteredmények színvonalának hanyatlásával jár.

Hogy a munkának milyen szerepe, jelentősége van a sportolók erkölcsi nevelésében és milyen eszközökkel, módszerekkel tudjuk megvalósítani a sportolók munkára nevelését — a következő tanulmányokban világítjuk meg.

# Sportszemmel a „KÉPZŐMŰVÉSZETÜNK A FELSZABADULÁS UTÁN" kiállításon

*„A művészet a kimondhatatlan dolgok közvetítője, ezért látszik bolondságnak, ha valaki ezt szavakkal akarná közvetíteni"* — ez a Goethe-i mondás jut eszünkbe akkor, amikor arra vállalkozunk, hogy a „Képzőművészetünk a felszabadulás után" kiállítás sporttárgyú műveiről beszámolunk. Beszámolónk rövid lesz, ami abból ered, hogy kevés ilyen művészi alkotással találkoztunk a Nemzeti Galériában. Vegyük csak sorjába.

Bernáth Aurél vásznán az ipari munkásság és a sport elevenedik meg. Élénk színekkel vetíti elénk, amint a dolgozók a sportban lelik felüdülésüket; kik asztaliteniszeznek, kik birkóznak, mások pedig éppen labdarúgómérkőzésre készülődnek. Az idősebbek — akik már abbahagyták a gyakorlatot — érdeklődve figyelik a birkózó párt. Fónyi Géza sakkozókat festett meg. A kép hűen tükrözi, hogy ez a sportág, milyen nagyszerű segítséget nyújt a napi munka utáni felüdüléshez.

A grafikák között — sajnos — csak egyetlen művel találkoztunk, az a valamennyiünk szívéhez nőtt Népstadion építését ábrázolja. Ma már annyira természetes ez a nagyszerű sportlétesítmény, hogy szinte megfeledkezünk arról a hatalmas erőfeszítésről, amellyel felépült. Szücs Pál grafikusművész azt a pillanatot örökítette meg, amikor még csak az alapokat raktuk le.

Szobrászművészeink közül Grantner Jenő „Súlylökő", Győri Dezső „Tornászlány", Illés Gyula „Lovas", Kerényi Jenő "Íjász", Kiss István „Gránátdobó", Kiss Kovács Gyula „Úszás előtt", Laborcz Ferenc „Első torna", Somogyi József „Gerelyvető" és Tar István „Labdázó" szobra merítette témáját a testkultúra köréből. Igen sajnáljuk, hogy például Petri Lajos kiállított művei között nem szerepelt ilyen szobor. Éremművészeink alkotásai között pedig egyetlen sportérmet sem láthattunk a tárlókban.

A sporttárgyú művészeti alkotásoknak sora valóban nem hosszú ezen a gazdag, színes kiállításon, amely bennünk — sportemberekben — gondolatot ébresztett. Ehhez még az is hozzájárult, hogy Bulgáriában, a Bolgár Olimpiai Bizottság az olimpiai eszmét nepszerűsítő különböző művészeti alkotásokra; festmények, zeneszámok, szobrok és szépirodalmi művek megírására, illetve készítésére pályázatot írt ki. Úgy véljük, hogy ez a kezdeményezés követendő példa és eredménye abban fog mutatkozni, hogy a képzőművészeti kiállításokon egyre több sporttárgyú művészeti alkotással találkozhatunk majd.

A képzőművészetek és a testkultúra ilyen egészséges kapcsolatának megteremtése a Testnevelési Tudományos Tanács megtisztelő feladatát jelentheti. Éppen ezért azt javasoljuk, hogy bolgár mintára négyévenként — az olimpiai játékokat megelőző évben történő elbírálással — írjunk ki mi is ilyen pályázatokat. Úgy véljük, hogy az ilyen nemes versengés képzőművészeink, zeneszerzőink, íróink olyan alkotásait eredményezi, amelyekből az olimpia évében akár önálló sportművészeti kiállítást is rendezhet a Testnevelési és Sportmúzeum.

És ha már Goethe gondolataival kezdtük beszámolónkat, ugyancsak az ő szavaival fejezzük be:

*„A művésznek a természethez való viszonya kettős: ura s egyszersmind szolgája is. Szolgája, amennyiben földi eszközöket kell használnia, hogy megértsék, de ura is, amennyiben ezeket a földi eszközöket alárendeli magasabb szándékainak, s szolgálatra készteti..."*

...a testkultúra szolgálatára, mely ugyancsak nemes feladat.

**Gőzsi K. József dr.**

# Előbb termelőszövetkezeti, aztán — „SPORTMEGYE"

## A testnevelés hódítása a termelőszövetkezetekben

Ott, ahol a Vértes és a Gerecse szelíd hullámokkal ölelkezik, néhány öregségtől vedlett falusi istálló kucorog a fehérre meszelt, piros cseréppel födött új épületek gyűrűjében: Szentgyörgy puszta. Valamikor az Eszterháziak egyik tanyája volt a sok közül, most hatvan család birtoka, a széles határral együtt. Termelőszövetkezet. Jól élnek, s mennyi mindenre lehetnek büszkék!

Példának okáért, a TSZ elnökére, Mike István egykori béresre, aki Kossuth díjas lett, a maga és a termelőszövetkezet jó munkájáért. Azután a modern, emeletes magtárra, amit tavaly építettek, s a mögötte zöldellő bekerített sportpályára. *Bizony nagy dolog az: kicsi tanyán saját sporttelep!*

Igaz, hétköznap még rámegy legelni kacsa, liba, de vasárnap már a járási bajnokság sorsát igazítják rajta a labdát kergető pusztai legények. *Szentgyörgy pusztának ugyanis sportegyesülete van.*

Néhány évig csak a labdarúgás ment, de a legutóbbi téli szpartakiádon az asztalitenisszel is megbarátkoztak a fiatalok, az öregebbje pedig odatelepedett a sakktáblák köré. Azóta a KISZ szervezet fiataljai vezetik az egyesületet, közülük került elnök is, Csillahó János növénytermelő személyében. Ügyesen dolgoznak. Ami a megindításhoz nélkülözhetetlen volt, azt megteremtette a tanya lakóinak összefogása. Hónapokig faragták, szekerezték a domboldal földjét, hogy „egyenesbe hozzák" a sportpályát. És a közös kassza is megnyílt egy csapatra való felszerelés erejéig. A többit már a maguk erejéből szerzik meg a fiatalok. A télen például kultúrelőadást rendeztek, — a bevételből felszerelést vásároltak — és biztosan jól sikerült, mert a kulturális seregszemlére is meghívták őket.

### Kézilabdáznak Tarjánban...

Ugyancsak a tatai járásban, alig néhány kilométerrel arrébb, apró falucska húzódik meg a Gerencse egyik völgyében: *Tarján termelőszövetkezeti község.* Valamirevaló sportélet soha nem tudott itt kifejlődni, egészen addig, amíg a falu lakói nem ismerték meg a közös munkával járó előnyöket. A közösen dolgozó és gondolkodó fiatalokkal már többre lehetett jutni. Két évvel ezelőtt az iskola testnevelője kézilabdázásra kezdte oktatni a tarjáni fiúkat. Megkedvelték a régebben ismeretlen sportágat, csapat formálódott a próbálkozókból és a télen már megnyerték a Komárom megyei kézilabda terembajnokságot.

Egy kis falu csapata, s akik csak a szabadban készülhettek fel!

### 177 termelőszövetkezeti község és város és a sport

Győr megyében, néhány hónappal ezelőtt mozgalom indult, hogy minden faluban legyen sportegyesület. Azzal kezdték, hogy a megyei TST, SZMT és az Ifjúsági Sport Bizottság propagandistái közös munkatervet készítettek: vállalták, ki-ki a maga munkaterületén segíti a mozgalom céljainak megvalósítását. Járásonként megvizsgálják, hol nincs még működő sportegyesület, milyenek a feltételek, miben kell segítséget nyújtani leginkább. A felmérés már javában folyik, rövidesen megindul a szervező munka is. Talán egy év sem kell hozzá, s a győrmegyeiek — elsőnek az országban — a „Sportmegye" címmel büszkélkedhetnek. Módjukban áll: 177 községükben és városukban közös gazdálkodás folyik. A szervezők együtt találják a fiatalokat. S ahol a TSZ jól működik, ott az egyesülés gazdasági alapja is biztos.

### A sport a tanyákig ér...

Szegeden a VTST vezetői sorrajárták a város határához tartozó termelőszövetkezeteket, hogy megkeressék a módját, miként vonhatják be a dolgozókat a rendszeres testgyakorlásba. A határjárás tapasztalatai szerint tervet dolgoztak ki, s hogy legyen, aki végrehajtsa, minden szövetkezetben megbíztak egy-egy KISZ-tagot sportfelelősnek. Az ő dolguk, hogy ott, ahol még semmilyen sportélet nincs, megindítsák a szervezést. Olyan sportágakat keltenek életre, amelyek megfelelnek a többség korának, s amelyek *a nehéz mezőgazdasági munka után felüdülést, szórakozást jelentenek.* Az idősebbek részére tekézést, sakkozást és a horgászást javasolják, a fiataloknak meg a labdajátékok, az atlétika és a kerékpársport űzéséhez teremtenek lehetőséget. — Ahol már kialakult valamilyen sportélet, ott elősegítik a rendszeres szakosztály-jellegű munkát. A továbbfejlődést úgy biztosítják, hogy a sportcsapatokat bevonják az alapfokú városi bajnokságokba. De több sportágban tervbevették a termelőszövetkezetek közötti versenyek meghonosítását is. Megfelelő rendezés esetén a kezdéshez jó alkalomnak kínálkozik az olimpiai jelvényszerző versenyek megindítása.

Arra is gondoltak a szegediek, hogy a sportoláshoz valami létesítményre van szükség. A termelőszövetkezetekben társadalmi erővel pályaépítési mozgalmat indítanak. A tervek elkészítését — természetesen a helyi igényekhez és adottságokhoz alkalmazkodva — a TST műszaki bizottsága vállalta.

...S még mennyi szép példát lehetne sorra venni az ország minden tájáról! Megannyi jelét annak, hogy egyre többen ismerik meg a sport jelentőségét, s egyre többen vannak azok, akik nemcsak művelik a sportot, hanem fáradoznak, áldozatot is hoznak érte.

**Dobozy László**

Zalaszentlászlói termelőszövetkezeti fiatalok edzése
(Kulka Ernő felvétele)



# MUNKAHELYI TESTNEVELÉS

*Írta: Kovács Géza, az MTSH és a SZOT munkatársa, a TTT tagja*

*(2. közlemény)*

## A munkahelyi testnevelés módszeréről

Ebben a második közleményben hivatkozom az előzőre, amiben megállapítottuk, hogy a munkahelyi testnevelés különböző formái közül legáltalánosabb a munkaszüneti testnevelés, ezért elsősorban ennek a módszerével foglalkozunk.

1. Bármely munkahely (gyár, állami gazdaság, hivatal stb.) dolgozóinak szervezzük meg a tevékeny pihentetését, első feladatunk, hogy *lehetőleg mindenki igényét kielégítsük.* A tevékeny pihentetést szolgáló testnevelés anyaga, bár típusok szerint csoportosítjuk (lásd az előző közleményt), típuson belül nem bontható tovább minden személyre.

Nagyon ritka az olyan munkahely — az iskolákat leszámítva —, ahol általában egy nemű és azonos korú emberek dolgoznának. *A nem és kor különbözősége a testnevelés fontos meghatározója. Ezeken kívül azonban még az állapot különbözősége is tekintetbe veendő, sőt a tevékeny pihentetésnél fontossági sorban ez kerül első helyre.* Az állapotbeli különbségeket mindenütt tapasztaljuk az azonos munkán dolgozó, azonos korú, és azonos nemű embereknél. A különböző állapotú embereknek az igényei is eltérők némileg. Ezt az igényt feltétlenül figyelembe kell venni a testnevelésnél.

*A sokféle igényt ki lehet elégíteni tömeges testnevelésnél is úgy, hogy mindenki saját állapota és légzése ritmusa szerint végzi a testnevelést:* az erősebbek nagyobb intenzitással, a gyengébbek kíméletesebben. *Ezt állandóan hangsúlyozni kell, mert van a közös gyakorlásnak egy olyan ösztönzése, mely az egyszerre végzésre késztet.* Ez a csábítás különösen kezdőknél igen nagy. Az egyszerre megvalósuló testgyakorlat végzésnél is tudjuk valamelyest egyénhez alkalmazni az adagot azzal, hogy a gyengébb állapotúaknak javasoljuk a gyakorlás hamarább befejezését. Ez azonban sokaságnál nagyon nehezen valósítható meg. Hasonlóan nagyon nehéz úgy vezényelni, hogy a tempó mindenkinek megközelítően jó legyen. Ezért a vezetés ne vezénylés jellegű legyen, hanem a kivitelezés javítása érdekében csupán a gyakorlatelemek elindítására, befejezésére és néhány jó tanács adására szorítkozzék.

*A különleges állapotú dolgozóknak személyreszóló tanácsot adunk külön megbeszélésen,* a többieket csak általánosságban és gyakran ismételt útmutatással segítjük a legjobb tapasztalatok megszerzésére.

*Az egyéni szükségletek legjobb kielégítése miatt csakis ott alkalmazzuk a hangszórót, a mindenkinek egységes testnevelés-vezetést és a zenekíséretes gyakorlást, ahol jobb megoldás nincs. Az a kívánatos, hogy jól vezethető egységekre* (üzemekre, műhelyekre, irodákra stb.) *szervezve, a résztvevők közül kiválasztott oktató vezesse élő szóval és példamutatással a tevékeny pihentetést szolgáló testgyakorlást.* A zenét úgy alkalmazzuk, hogy a munkaszünet kezdete előtt adjunk vidám pattogó indulót, és utána valamilyen kedvelt frissítő muzsikát. A zene ilyen felhasználása fokozza a testnevelési hatásokat, a derűt, a jó hangulatot.

2. A nélkülözhetetlen rend és fegyelem miatt tevékeny pihenés idején zavaró foglalatosságot azok sem folytathatnak, akik nem cselekvő részesevők. *A kikapcsolódás még a passzívan pihenő* (étkező, nézelődő) *emberek számára is hasznos, hatásfoka kb. + 1%.* Pihenésük megközelítően sem annyira mélyhatású, sokkal rövidebb ideig tart, mint amilyen a tevékenyeké.

A mindenkor érvényes munkahelyi fegyelem a tevékeny pihenés idejére is vonatkozik. Ezt megérti minden dolgozó. Annak semmi értelme nem volna, hogy olyan üzemben megálljon a munka, ahol a dolgozók többsége nem kíván élni a tevékeny pihenés jogával. Bizonyos mértékig itt is alkalmazni kell a közös felelősség és közös dicsőség elvét. Az elhatározás idején gondolni kell arra, hogy a tőkések általában nem kényeztettek bennünket azzal, hogy kondíciónk érdekében külön pihenőt biztosítottak volna a munkaidő rovására. Nem csináltak gondot a dolgozó tömegek szociális problémáiból. *Rendszerünk vívmánya az emberekről gondoskodásnak ez a fejlett foka. Arra tehát magunknak kell vigyáznunk, hogy a pihenésre szánt időt erre használjuk és ne egyebekre.* Fordítva ez a szabály úgy is érvényes, hogy azokon a helyeken munkaszüneti kedvezmény nem vehető igénybe, ahol nem élnek vele a célnak megfelelően.

3. A munkahelyi testnevelés akkor a legeredményesebb, ha a munkahely természetes egységeire bontottan folyik — hacsak nem túl sok, vagy túl kevés a résztvevők száma. A Villamos Kismotorgyárban például a több kis egységben dolgozó értelmiségiek emeletenként összevontan végzik a munkaszüneti testnevelést. A MOM 4. sz. üzemében viszont a nők külön csoportot alkottak és az óriási csarnok szabad végében külön végzik tevékeny pihenésüket.

*Műszakonként és testnevelési-egységenként két-két oktatóra van szükség a legalkalmasabbak közül.* Egyikük jól látható helyről mutatja, indítja, megállítja az egyes gyakorlatelemeket, a másik felolvassa a soron következő elemet, mindenki számára hallhatóan, de maga is példamutatóan vesz részt. A MOM 12. sz. osztályán a felolvasást egy köztiszteletben álló szaktárs vállalta el, aki orvosi tilalom miatt ugyan nem cselekvő résztvevő, de így is segíti a többi tevékeny pihenését.

Az oktatók mutassák meg időnként a nők és a férfiak mozgása közötti kívánatos különbséget az egyes elemeknél. A férfiak mozgását inkább az erő, a nők mozgását a nőies kecsesség jellemezze.

## Gyakorlatok

**Nehéz fizikai munkásoknak**

**A—2.**

1. Zárt állás: kéz a mellnél; könyökkörzés előre 2x; könyökhúzogatás 2x; könyökkörzés hátra 2x; ismét könyökhúzogatás.
2. Széles terpeszállás: hátul kézfogás; térdemelés 3x; előbb egyik, majd a másik lábbal.
3. Haránt állás: kézfogás a fej fölött; karhúzogatás 2x; guggolás, kezünk érinti a padlót a sarkunk mellett..
4. Terpeszállás: kéz a mellnél; törzsfordítá 3x; egyik kéz a mellnél marad, másik kezünkkel ökölütés a fordítás irányával megegyező váll mellé.
5. Kis terpeszállás: kéz csípőn; törzshajlítás oldalt 3x; felegyenesedés, kéz föl, tenyér előre, kinyúlás.
6. Zárt állás: kéz csípőn, törzsdöntés, felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás; törzshajlítás, kéz érinti a lábujjat.
7. Féllábon állás: a felemelt és térdben hajlított lábon bokafogás: fogásbontás, mindkét lábon lábujjra emelkedés, kéz vállhoz, lapockaösszehúzódás 2x.
8. Kacsa állás: kéz föntt; karrázogatás föntt, oldalt, lent; lábrázogatás válogatva elől, oldalt, hátul.

**A—3.**

1. Zárt állás: kéz a mellnél; könyökhúzogatás 2x; kéz oldalt, karhúzogatás 2x.
2. Terpeszállás: kéz szabadon egyensúlyoz; térd- és sarokemelés oldalt (mint gátfutásnál).
3. Zárt állás: kéz elől, tenyér lefelé; guggolás, felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás; kéz csípőre, törzsdöntés; felegyenesedés,kéz föl, ismét kinyúlás.
4. Haránt állás: kéz föntt, ujjfűzés; favágás 2x.
5. Zárt állás: kéz föntt; kis törzskörzés 3x, csak mellkasból.
6. Széles tepeszállás: egyik kéz mellnél, a másik tenyérrel felfelé oldalt, törzsfordítás 2x az oldalt tartott kéz irányába.
7. Kis terpeszállás: kéz a vállnál, törzshajlítás oldalt 2x; kis térdrúgózással.
8. Kacsa állás: egyik kéz föntt, a másik lent, karrázogatás mindkét kézzel, a kéztartást válogatjuk; lábrázogatás oldalt és hátul, váltogatva.

**Nehéz fizikai ülő munkásoknak.**

**C—2.**

1. Zárt állás: taps hátul; karkörzés hátra 2x.
2. Haránt állás: kézzel lábszár érintés; taps föntt 2x; lábcsere.
3. Terpeszállás: kéz egyik oldalt; ebbe az irányba törzsfordítás 2x.
4. Kis terpeszállás: kéz föntt; törzshajlítás és felegyenesedés.
5. Zárt állás: kéz a vállnál, törzshajlítás oldalt térdrugózással; felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás.
6. Haránt állás lábujjon: kéz föntt, te-



**Munkahelyi testnevelés — Kínában. A Jenfeng textil gyár nő dolgozói még téli hidegben is boldogan és szinte kivétel nélkül elvégzik a frissítő, üdítő gyakorlatokat** **(Foto Csiang Csih)**

nyér fölfelé, ujjak befelé; kis felsőkörzés 3x; taps hátul.
7. Széles terpeszállás: kéz csípőn, nyakhajlítás előre, hátra és oldalt, válogatva.
8. Zárt állás: kéz a medencén; „picizés" (gyors helyben lépegetés nyújtott térddel) lábujjon 4x; sarkon 4x, váltogatva; lábrázogatás, váltogatva.

**C—3.**

1. Zárt állás: kéz a mellnél; könyökhuzogatás 2x; kéz fönt, karhuzogatás 2x.
2. Kis terpeszállás: kézzel lábszár érintés; kéz föl, karkörzés hátra és előre.
3. Haránt állás: törzsfordítás az elől levő láb irányába és karkörzés ezen az oldalon; lábcsere.
4. Terpeszállás: kéz a tarkón, ujjfűzés; törzshajlítás oldalt térdrugózással.
5. Zárt állás: kéz fönt; törzshajlítással, taps a térd mögött; felegyenesedés, kéz rézsút fönt, karhúzogatás 2x.
6. Kis haránt állás: kéz szabadon egyensúlyoz; guggolás, felegyenesedés, kéz vállhoz, lábujjon „picizés" 4x; lábcsere.
7. Sarkon állás: kéz elől; sarkon „picizés" 4x; taps a felemelt egyik, majd a másik bokán; taps fönt.
8. Kis terpesz, kacsa állás: ujjfűzés hátul; nyakhajlítás előre és hátra; fejfordítás.

**Könnyű fizikai munkásoknak**

**F—2.**

1. Zárt állás: kereszteződ karkörzés a test előtt 2x, előbb befelé, majd kifelé indítva a kart.
2. Kis terpeszállás: egynegyed térd- és törzshajlítás, kéz érinti a térdet; ebben térdrúgózás 3x, felegyenesedés, lábujjraemelkedéssel, kéz föl, karhúzogatás 2x.
3. Guggolás: kéz elől... felegyenesedés, taps hátul 2x.
4. Terpeszállás; törzshajlítgatás 3x, kéz érinti a lábujjat; felegyenesedés, kéz
5. Haránt állás: kézfogás a mell előtt; törzsfordítás 3x az elöl lévő láb irányába; lábcsere.
6. Kis terpeszállás: kéz a tarkó mögött, ujjfűzés, tenyér lefelé; törzshajlítás oldalt, váltogatva, 3x.
7. Lábújj állás: picizés 4x lábujjon; sarkon „picizés" 4x; kéz föl, tenyér előre, kinyúlás.
8. Kacsa állás: alkarfogás hátul; nyakhajlítás előre és hátra 2x; oldalt, váltogatva, 2x.

**F—3.**

1. Zárt állás: karkörzés előre és hátra 2x2.
2. Kis terpeszállás: félig térd- és törzshajlítás, kéz érinti a lábszár közepét; felegyenesedés, kézfogás a fej fölött, karhúzogatás 2x.
3. Guggolás: Kéz a tarkón; felegyenesedés, lábujjra-emelkedés, kéz oldalt, karhúzogatás 2x.
4. Terpeszállás: törzshajlítgatás 2x, kéz érinti a bokát; felegyenesedés, kéz csípőn; törzsdöntögetés 2x.
5. Haránt állás: mindkét kéz azonos oldalon, az elől levő láb irányában; erre törzsfordítás 2x.
6. Kis terpeszállás: ujjfűzés a fej fölött váltogatott törzshajlítás oldalt 3x.
7. Lábujj állás: kéz fönt; „picizéssel" fordulat (360 fok) 4 lépéssel; ugyanez sarkon picizéssel, de a kéz a test előtt, ujjfűzéssel.
8. Kacsa állás: karkulcsolás hátul; fejkörzés váltogatva 2x; nyakhajlítás 2x előre, hátra, oldalt.

**Könnyű fizikai ülő munkásoknak**

**B—2.**

1. Zárt állás: kéz a mellnél; könyökkörzés 3x előre és hátra.
2. Kis terpeszállás: félig guggolással- és törzshajlítással, kezünkkel megérintjük a lábszárunkat; felegyenesedés, taps fönt.
3. Terpeszállás: egyik kéz csípőn, másik az ellentétes vállnál; törzsfordítás 2x a csípőretett kéz irányába.
4. Zárt állás: guggolás, kezünk a sarkunk mellett érinti a padlót; felegyenesedés és terpeszbe-lépés, kéz csípőn, törzshajlítás oldalt.
5. Haránt terpeszállás: törzshajlítás, kéz érinti az elől lévő láb hegyét; felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás; lépés zárt állásba, guggolás; felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás.
6. Zárt állás: kéz csípőn; törzsdöntögetés; felegyenesedés és felsőkörzés 3x.
7. Lábujj állás: kéz a medencén; „picizés" 6x; taps fönt.
8. Zárt állás: kéz lent, tenyér a padló felé, ujjak kifelé; sarkon „picizés" 6x; taps hátul; lábrázogatás.

**B—3.**

1. Haránt állás: kéz mellnél; könyökhúzogatás 3x; kéz fönt, karhúzogatás 3x.
2. Zárt állás: terpeszbe lépéssel, kézfogás a mell előtt, törzsfordítás 2x a terpeszbe-lépés irányába.
3. Széles terpeszállás: ujjfűzés a tarkó mögött, tenyér lefelé; ellentétes térdhajlítással, törzshajlítás oldalt; felegyenesedés, kinyúlás.
4. Zárt állás: kéz csípőn; guggolás; felegyenesedéssel lépés kis terpeszállásba, kéz fönt, kis törzslengetés előre és hátra, csak mellkasból, 3x.
5. Terpeszállás: törzshajlítás, kezünkkel érintjük lábunk hegyét; felegyenesedés, kéz föl, felsőkörzés 3—3x kifelé és befelé.
6. Lábujj állás: kéz csípőn; picizés 4x; féllábhegyen megállás, kéz oldalt.
7. Zárt állás: kéz tarkón; sarkon picizés fordulattal (360 fok).
8. Kis terpeszállás: hátul karkulcsolás; fejkörzés 2x.

**Tűdőt károsan igénybevevő foglalkozásúaknak**

**E—2.**

1. Zárt állás: tenyér a hason; kilégzés, a kéz nyomásával segítjük a has behúzását; karemeléssel kézfogás, belégzés; 2—3x.
2. Kis haránt állás: kéz fönt; hátul taps; karkörzés előre—föl—hátra 2x lendületesen.
3. Kis terpeszállás: kéz oldalt; gyors guggolás, kéz érinti a bokát; felegyenesedés, taps fönt 2x.
4. Terpeszállás: kéz fönt, ujjfűzés; favágás 4x; felegyenesedés, kéz csípőn, nyakhajlítás előre és hátra 2x.
5. Haránt állás: mindkét kéz azon az oldalon, amelyik láb elől; ezen az oldalon karkörzés 4x hátra; lábcsere.
6. Széles terpeszállás: kéz tarkón, ujjfűzés; térdrugózással, törzshajlítás egyik, majd a másik oldalra; kéz föl, tenyér előre, lábujjra-emelkedéssel, kinyúlás.
7. Zárt állás: kéz a medencén; dobbantó csárdás (minden második szökdelésnél dobbantunk a sarkunkkal).
8. Mély légzés, mint az 1. elemnél.

**E—3.**

1. Zárt állás: guggolással, térdátölelés, kilégzés; felegyenesedés, kéz hason, has előredomborításával, belégzés 2—3x.
2. Haránt állás: egyik kéz fönt; váltogatott karlengetés karcserével 4x; lábcsere.
3. Féllábon állás: kéz szabadon egyensúlyoz; láblengetés előre—hátra 3x.
4. Kis terpeszállás: kéz elöl; karkörzés föl—hátra 2x; törzshajlítás, kezünk érinti lábunk hegyét; felegyenesedés.
5. Széles terpeszállás: mindkét kéz egyik oldalt; vízszintes kaszálás 4x; alkarfogás hátul, nyakhajlítás előre 2x; hátra 2x.
6. Terpeszguggolás: kéz szabadon egyensúlyoz; felegyenesedés, kézfogás hátul, törzshajlítás oldalt 2x; törzsdöntés.
7. Lábujj állás: kéz fönt; picizés lábujjon 4x; sarkon 4x; váltogatva.
8. Mély légzés, mint az 1. elemnél.

**(FOLYTATJUK)**

# A SPORTORVOS szemszögéből

## Serdülő sportolók helyes napi étrendje

*Írta: Áldor Tibor dr. és Bárány István dr.*

Sportolóink nagy része rendszeres tevékenységgel serdülő korban kapcsolódik be a sportba. A rendszeres edzést és versenyzést legkorábban úszásban kezdik meg. Emellett a legtöbbjük, legalábbis nyáron, nagymértékben gyakorolja kiegészítő sportként az úszást. A víznek a levegőnél négyszerte nagyobb hőelvonása, valamint a víz ellenálló ereje miatt az úszók kalória és tápanyag szükséglete viszonylag nagy. De a serdülőnek nemcsak hogy nem szabad súlyt vesztenie, hanem növekedésénél fogva még súlygyarapodásra is szert kell tennie.

A serdülők egyébként hajlamosak a maguk túlerőltetésére is, nem tudják helyesen megítélni, mikor elegendő számukra a testi igénybevétel. Túlságosan elfáradnak s amikor a sportolás után hazatérnek, szinte képtelenek enni, csupán inni és aludni kívánnak. Helyes is, ha naponta 9—10 órán át egyfolytában hagyjuk aludni őket. Szomjukat pedig elégítsük ki, az itallal juttassunk szervezetükbe gyorsan felszívódó, maradéktalanul megemészthető tápanyagokat.

Amikor serdülő sportolók helyes napi étrendjéről beszélünk, vegyük alapul az úszókat, mint a nagy igénybevételnek kitett sportolókat — a többi sportágak serdülő gyakorlóit pedig táplálju k hozzájuk arányítva.

Ne feledkezzünk meg serdülő sportolóink napi étrendjének költségeiről sem, arról hogy *mire telik a szülőknek és a sportköröknek.*

A serdülő sportolónak egyik napról a másikra nyugodt éjszakai alvással mindenképpen ki kell pihennie magát. Iskolai kötelezettségének eleget kell tennie. A család napi elfoglaltságához és életrendjéhez teljes mértékben alkalmazkodnia kell. Emellett naponta — esetleg kétszer is — látogatja a sportpályát, illetve az uszodát. Átlagos napi étrendjéről kísérletek és kutatási eredmények, különösen pedig az Országos Élelmezéstudományi Intézet tápanyagtáblázata szerint a következő tapasztalatokat tesszük közzé:

### A serdülők napi tápanyag szükséglete

Az alábbi táblázat a két korcsoportba osztott serdülők tápérték-szükségletét tünteti fel. Egymás mellé állítja a nem sportoló és sportoló serdülők szükségleteit, feltételezve, hogy mindkét csoport iskolai tanuló.

| Napi átlagos tápérték: | 11-12 éves tanulók: | 13-15 éves tanulók: | 11-12 éves sportolók | 13-15 éves sportolók |
|---|---|---|---|---|
| Kalória | 2400 | 2800 | 3100 | 3650 |
| Fehérje gr. | 84 | 95 | 126 | 143 |
| Állati fehérje gr | 42 | 45 | 63 | 68 |
| Zsír gr | 80 | 83 | 100 | 110 |
| Szénhidrát gr | 325 | 400 | 325 | 400 |
| A-vitamin internacionalis egység | 3650 | 4000 | 4600 | 5000 |
| $B_1$ vitamin mg | 1,2 | 1,3 | 1,5 | 1,6 |
| $B_2$ vitamin mg | 1,5 | 1,6 | 1,8 | 1,9 |
| C vitamin mg | 65 | 70 | 95 | 100 |
| D vitamin int. egys. | 30 | 30 | 45 | 45 |
| kalcium mg | 820 | 1000 | 1000 | 1200 |
| foszfor mg | 600 | 800 | 800 | 1000 |
| vas mg | 14 | 14 | 17 | 17 |

A táblázatban feltüntetett állati fehérje szükséglete az egyéb fehérje szükségleten belüli mennyiséget tünteti fel.

### A serdülők napi élelmiszer szükséglete

A fenti táblázatban feltüntetett átlagos napi tápértékeket az alábbi táblázatba foglalt ételekkel veheti magához a serdülő:

| Napi átlagos élelmiszer mennyisége | 11-12 éves tanulók | 13-15 éves tanulók | 11-12 éves sportolók | 13-15 éves sportolók |
|---|---|---|---|---|
| Hal, hús gr. | 123 | 140 | 150 | 160 |
| Tej, tejtermék gr. | 700 | 500 | 900 | 650 |
| Tojás gr | 40 | 40 | 60 | 60 |
| Kenyér, péksütemény gr | 250 | 350 | 250 | 350 |
| Liszt, őrlemény gr | 90 | 90 | 90 | 90 |
| Cukor, édesség gr. | 70 | 75 | 70 | 75 |
| Vaj, olaj gr. | 30 | 35 | 37 | 43 |
| Zsír, szalonna gr. | 25 | 36 | 31 | 45 |
| Gyümölcs gr. | 200 | 200 | 250 | 250 |
| Burgonya gr. | 190 | 200 | 190 | 200 |
| Zöldség gr. | 190 | 230 | 190 | 230 |
| Hüvelyes gr. | 15 | 15 | 15 | 15 |

Amint a táblázatból kitűnik, csupán az alábbi élelmiszerekből a következő többletet kell — napi átlagban — elfogyasztaniok a a sportolóknak, feltéve, hogy mindennapi családi étkezéseiken rendes ételszükségletüket kielégítik:

| % többlet: sportolók többletszükséglete: | 11-12 éves | 13-15 éves |
|---|---|---|
| Hal, hús gr. | 20 | 17 | 20 |
| Tej, tejtermék gr. | 30 | 200 | 150 |
| Tojás gr. | 50 | 20 | 20 |
| Vaj, olaj gr. | 25 | 7 | 8 |
| Zsír, szalonna gr. | 25 | 6 | 9 |
| Gyümölcs gr. | 25 | 50 | 50 |

Hangsúlyozzuk, hogy a fenti mennyiségek napi átlagokat jelentenek és elsősorban tájékoztatnak. Nyáron például a gyümölcs mennyisége emelkedik, a zsiradéké csökken, télen pedig fordítva történik.

### A napi étkezések beosztása

Aszerint, hogy a sportoló este 8 órától reggel 5 óráig alszik és 6 órától 7 óráig folytat edzést, vagy este 10 órától reggel 7 óráig alszik, majd 8 órától déli 12 óráig van iskolában, ebéd után tanul és vagy délután 4 órától 6 óráig, vagy 5 órától 8 óráig van ismét uszodában —, napi étkezéseinek beosztása így alakul:

Reggeli, edzés előtt egy órával: kakaó, vaj, pirított kenyér, lágytojás.

Tízórai, edzés után félórával: pritaminos kenyér, tej.

Ebéd, iskola után, edzés előtt 2—3 órával: tejfeles burgonyaleves, rántott hal, édes tészta vagy hasonló.

Uzsonna, edzés előtt 1 órával, vagy utána fél órával: sajtos kenyér, gyümölcs.

Vacsora, lefekvés előtt egy—másfél órával: zöldbabfőzelék, feltéttel, rizsfelfújt, vagy hasonló.

Ágyban, lefekvés után: egy pohár tej.

A leírtak figyelembevételével egy nem sportoló tanuló napi élelmezési költsége 13-15, sportolóé 18—20 Ft között mozog.

### A serdülő sportolók folyadékszükséglete

Étkezéskor, vagy máskor fogyasztható italok megállapításánál mindig legyünk figyelemmel az egyénre. A serdülők ritkán olyan érzékenyek gyomrukra, mint a felnőttek, savhiány, savtúltengés, szorulás vagy hasmenés hajlamuk is igen ritka. Mégis vannak olyanok, akiket az egyébként emésztésre előnyös szénsavas vizek felfújnak — azok ne igyák. A hasmenésre hajlamosak hideg tej helyett meleget, vagy kakaót igyanak, kerüljék a hazai gyümölcsleveket. Akik viszont szorulásosak, mellőzzék a kakaót és bátrabban fogyasszák a gyümölcsöt és gyümölcslevet. Általában azonban jó, ha étkezéskor kevés tiszta kútvizet, vagy vízvezeték vizet isznak. Ha azonban tehetik, még víz helyett is igyanak tápláló folyadékot. Különösen ajánlható edzés után sűrű és tápláló folyadékok fogyasztása. A tej, tejpor, vagy kakaópor és cukor belekeverésével és felolvasztásával sűríthető s ezzel együtt tápértéke fokozható.

A fagylaltozás, cukrászsütemények fogyasztása és egyéb ínyenckedések helyett ajánlhatjuk serdülő sportolóinknak a turmix italokat. Két kipróbált és igen jó hatású ital receptjét közöljük azzal, hogy mindegyikük mennyisége két pohárra való és **önköltségük** 10—15 Ft között mozog.

#### Edzés utáni ital

A turmix edényébe fél liter pasztörözött tejet töltünk, majd ebbe egy evőkanál kakaóport, öt evőkanál cukrot, két megmosott nyers tojást héjjastúl, egy megmosott egész narancsot ugyancsak héjjastúl beleteszünk. Az edényt lefedjük, a turmixot megindítjuk és pár perc múlva a tápláló, ízletes és könnyen felszívódó folyadékot elfogyasztjuk.

#### Versenyszámok közötti ital

**Fél liter langyos pasztörözött tejet öntünk a turmix edénybe, majd fél evőkanál kakóport, két evőkanál cukrot, két evőkanál mézet, egy evőkanál citromlevet, esetleg egy kávéskanál narancslevet adunk hozzá. Egy perces működtetés után az üdítő és szomjat oltó italt elfogyaszthatjuk.**

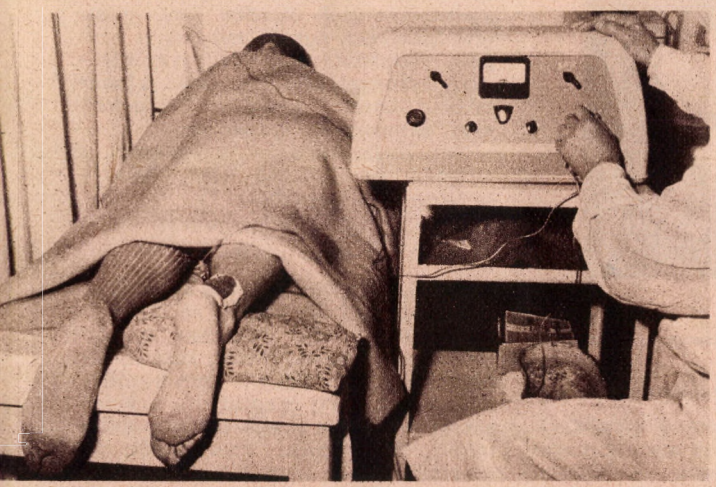
## *Új gépek, korszerű kezelés — gyorsabb gyógyulás*

A fizikoterápiás kezelések az utóbbi évtizedben nagy fejlődésen mentek keresztül. Az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet nem olyan régen megnyílt új fizikóterápiás osztálya —, amely közel egymillió forintos költséggel létesült — biztosítja sportolóink legkorszerűbb gyógykezelését. Többek között nagyteljesítményű infravörössel egybeépített kvarclámpánk és a magyar ipar egyik büszkesége, a nyolccsöves rövidhullámú készülék áll a gyógyítás szolgálatában. Osztályunknak van diadynamic készüléke is, amely az eddig alkalmazott magasfrekvenciájú áram helyett alacsonyfrekvenciájúval gyógyít. (Ennek hatására a sejtekben anyagcsere-változások történnek, s megváltozik a sejthártya áteresztőképessége is. Az ingerre a szervezet reakcióval felel, azaz a diadinamikus áram ingerként hat és a szervezetet a kórfolyamat leküzdésére készteti. Gondosan ügyelni kell azonban arra, hogy a kezelés csak orvosi javaslatra történjék, s ne váljék divatos kezelési móddá, mert a felesleges alkalmazás káros is lehet!)

Osztályunkban a kezelés nemcsak a panaszmentesség eléréséig és a munkaképesség helyreállításáig tart. A sportolókat úgy kell elbocsátanunk, hogy a különleges sporttevékenységet folytathassák — a sérülés kiújulásának veszélye nélkül. Fontos, hogy a sportolók sérülésük után mihamar, betegségük kezdetén jelentkezzenek.

Leggyakoribb sportsérülések a bevérzésekkel kísért boka-, térd- és izomrándulások. Ilyenkor duzzanat, vérömlény, fájdalom, mozgásképtelenség, vagy nehezen végezhető mozgás a jellemző tünetek. A gyógyítás első célja a fájdalom csökkentése, a vérömlény-duzzanat mielőbbi felszívatása, mert az izmok, szalagok, ízületek, tokok a hosszú ideig tartó duzzanat, vérömlény következtében vesztenek rugalmasságukból és később sok panaszra adhatnak okot. Ilyen esetekben nem szabad gyúrást, vagy hőkezelést alkalmazni, mert ez fokozhatja a bevérzést, a vérömleny szétmasszírozása pedig a szövetekben mészlerakódást okozhat (ez később fájdalmassá válik, s csak nehezen befolyásolható állapothoz vezet).

Friss sérülések esetében igen jó eredménnyel alkalmazzuk a hyason-iontophoresist, azaz elektromos áram segítségével juttatunk gyógyszert a szövetekbe a bőrön keresztül. Ez az eljárás a felszívódást öt-hatszorosan meggyorsítja! (Novocainnal együtt adva fájdalomcsillapító hatása is van.) Általában öt kezelés után a duzzanat és a vérömleny eltűnik. Ez azonban nem jelenti azt, hogy már el is kezdhető újból a sportolás! Meg kell várni a teljes gyógyulást. A fájdalom és a duzzanat eltűnése még nem teljes gyógyulás!



**Hyason kezelés az új típusú galvanofaród készülékkel. Friss sérülések után a vérömleny felszívódását sietteti**




**Arcüreg gyulladás besugárzása a Crystallotherm készülékkel**

Az összetett működtetőkezelési módszer, amelyet Petrovszkij professzor vezetett be hazánkban, a sportsérülések utókezelésében is igen hatásos. Szalag- vagy izomszakadás esetében ez a gyógykezelés következik (gyógytestnevelési gyakorlatokkal) intézetünk korszerűen felszerelt tornatermében.

A helyi gyógyulás és a szokásos mozgások végzése után fokozatosan meg lehet kezdeni az edzést. A sportoló érdekében ilyenkor edzőjével megbeszéljük: milyen is legyen ez a fokozatosan felépített edzés. A fokozatosság igen fontos, mert az idő előtti túlzott megterhelés a sérülés kiújulásához vezethet, vagy más sérülést okozhat, hiszen a sérüléssel kapcsolatosan a sportoló erőnléte romlik, a sérült testrész ereje csökkent.

Tehát: fokozatosság!

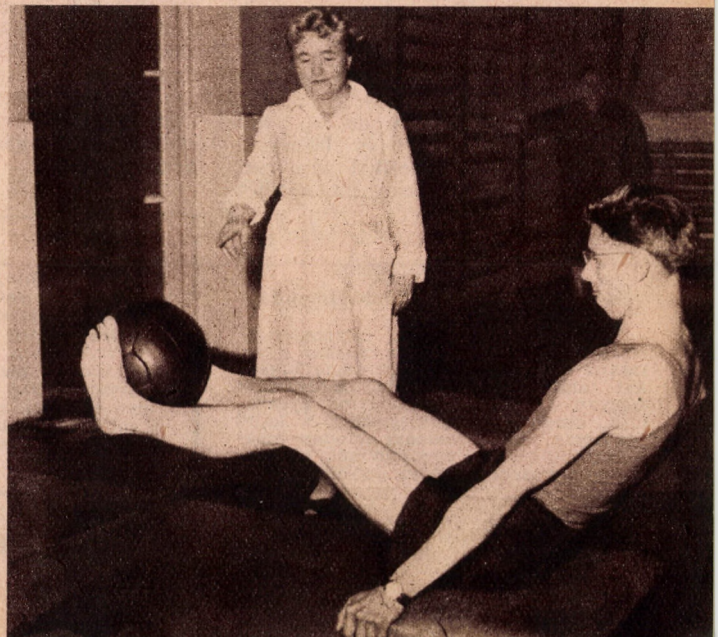
És türelem!

Ha lassúnak is tűnik a fokozatos felépítés — hamarabb vezet a teljes gyógyuláshoz, mint az elsietett!

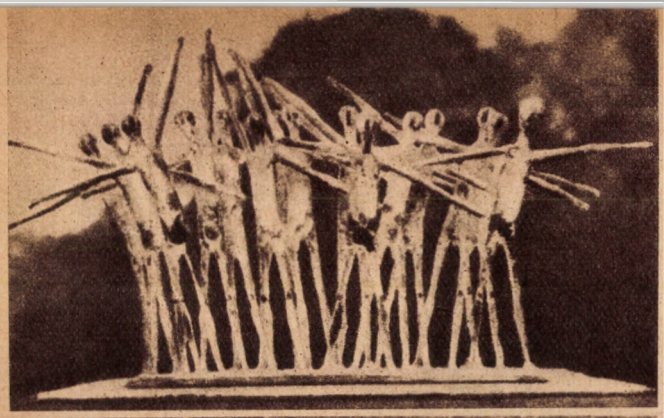
**Gál Ida dr. főorvos,**

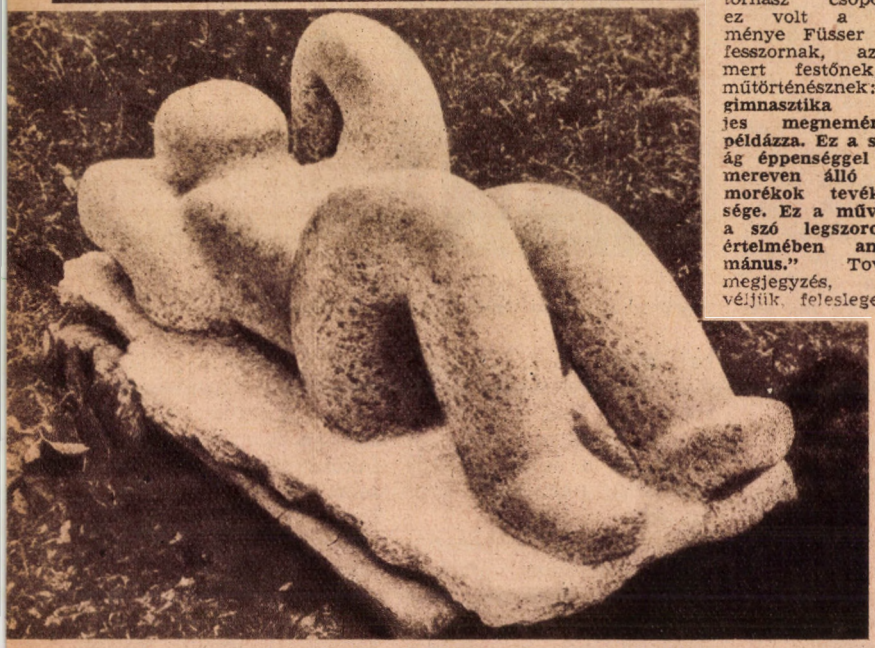
az OTSI fizikoterápiai osztályának vezetője

**Erősítő gyógytestnevelési gyakorlatok**



# VILÁG





Nemrégiben Münchenben „Sport a művészetben" címmel kiállítást rendeztek. A kiállítás anyagából két szobor képét közöljük. Az egyik, a „Fekvő atlétanő", az első díjat nyerte, a másik, a „Gimnasztika", a másodikat. A díjnyertes szoborról ezt írta a Süddeutsche Zeitung: **„Fekvő atlétanő közlekedési baleset után, teljesen begipszelve".** A tornász csoportról ez volt a véleménye Füsser professzornak, az ismert festőnek és műtörténésznek: **„A gimnasztika teljes megnemértését példázza. Ez a sportág éppenséggel nem mereven álló nyomorékok tevékenysége. Ez a művészet a szó legszorosabb értelmében antihumánus."** További megjegyzés, úgy véljük, felesleges.

*Nyugatnémet sportszobrok*

### *Gyorsaság, gyorsaság és gyorsaság*

**A. Galperin szerint a szovjet labdarúgásban technikában és taktikában még van javítani való. Gyorsasággal és gyorsasági állóképességgel azonban átmenetileg pótolni lehetne a hiányokat. Ezek a képességek azelőtt igen szép sikereket hoztak a szovjet labdarúgásnak, vissza kellene szerezni ezeket. Már a fiatalokat a gyorsaság képességének foka alapján kellene kiválogatni a labdarúgás számára.** (Szportyivnije igri, 1960. 3.)

### *Tarzant játszott — rúdugró lett*

*Don („Tarzan") Bragg, akit erőrúdugrónak neveznek a szakemberek, mert nagy izomerejével tornázza fel magát a rúdon és át a lécen — „Tarzan-szenvedélyének" köszönheti, hogy ma a világ egyik legjobb rúdugrója, s a római olimpia egyik esélyese.*

*A ma 25 éves fiatalember a Tarzan-filmek hatására egész fiatal gyermekkorától kezdve fára erősített köteleken ugrált, mászott és lengett. Felsőteste így igen megerősödött. Manapság már nem feladat neki a közel 4 m-es magasságokon sem áttornázni magát.*

*Tarzan-szenvedélye megmaradt, s állítólag az olimpia után eljátszik néhány Tarzan-filmet.*

### *Házi nyújtó*

G. M. Cseszkisz leírja a Zdorove c. folyóiratban, hogy kisfiát néhány évvel ezelőtt orvosi tanácsra otthon tornáztatta. Az ajtófélfák közé nyújtót is szerelt be neki, s ezen húzódzkodott a gyerek, megtanulta a kelepet stb. Annyira megszerette a sportolást, hogy most már különféle sportokat űz és igen biztatóan fejlődik. A szerző valamennyi szülő figyelmébe ajánlja a „házi nyújtót".

### *Zűrzavar Rómában*

A londoni Times április 16-i számában színes beszámolót közöl az olimpiára készülő Rómáról. Megírja, hogy a város akadálypályává változott: utcákat szaggattak fel, fákat döntöttek ki, felüljárókat szélesítettek ki, újakat építenek, gőzerővel folyik az olimpiai falu építkezése, új repülőtéren dolgoznak a város határában... Így fejeződik be a cikk: „Az új olimpiai versenyek idejére nagyobb inváziót várnak, mint amilyen a barbárok beözönlése volt annakidején..."

### *»Ha fenn akarunk maradni...«*

*Frank Pace* a Recreation c. folyóiratban a következőket írja:

Tíz évvel ezelőtt Amerika gazdasági és katonai fölénye vitathatatlan volt. Az utóbbi tíz év azonban nagy változásokat hozott. Hruscsov magabiztos fellépése, az orosz fényképfelvételek a Hold tulsó oldaláról, ahogy Mao mozgósította a kínai milliókat — önmagukért beszélő tények. A tíz év előtti kényelmes helyzet megváltozott. Ma már azt kell mondanunk: „Ha fenn akarunk maradni, a tőlünk telhető legjobbat kell nyújtanunk..."

Mindehhez szükséges az is, hogy a szabadidőt „élénken és bölcsen" használják fel az amerikai nép testi megerősítésére, fejezi be cikkét Frank Pace.

### *A fejtartás és a sportmozgások*

Egy szovjet sportorvos megfigyelte, hogy a fej mozgása mindig megelőzi a test mozgását. Különösen szembetűnő ez műkorcsolyázóknál, tornászoknál, akrobatáknál, balettáncosoknál. A megfigyelés helyességének bizonyítására kísérletet végeztek: sportolók fejét egy különleges fejtartóval rögzítették és így végeztettek velük különféle mozgásokat; kiderült, hogy a megmerevített nyakú sportoló jól begyakorolt mozgásokat sem tudott helyesen végrehajtani. A fejtartásnak és a fejmozgásnak tehát fontos szerepe van, mintegy vezető, irányító szerepe a különféle mozgások végrehajtásában. (Zdorove)

### *A mozgás gyorsasága és pontossága közti összefüggés*

Különleges elektromos célzóberendezés segítségével mérték a mozgás gyorsasága és pontossága közti összefüggést. Azt találták, hogy minden mozgásnak megvan a maga legeszményibb gyorsasága, amelynél még megmarad a kellő pontosság. Ezt a viszonyt minden mozgásnál külön kell megállapítani. (Zdorove c. orvosegészségügyi folyóirat, 1960. 2.)

### *Az erő az atléta legfontosabb képessége,*

**írja V. Csudinov, a Legkaja Atletyika egyik legutóbbi számában. A legnagyobb súllyal guggolásból felállás sem árt a súlyatlétáknak, ha a mozgás összhangban van a versenyág mozgás-összműködésével. Ha nem így történik, az atlétának lesz ugyan ereje, ruganyossága és gyorsasága, ám ezt nem használhatja fel megfelelően sportágában. A szovjet vágtázók például, írja a szerző, még nem találták meg a sportáguknak legmegfelelőbb izomerő-fejlesztési módot... A továbbiakban leszögezi, hogy a rövid ideig tartó legnagyobb megterheléssel folyó edzésmunka a legjobb módszer az izomerő fejlesztésére. Ezt szolgálják a súlyzóval, valamint a dobó- és ugrógyakorlatokkal végzett erőfejlesztések. A dobásokban az eredmények akkor kezdtek fejlődni, amikor a dobók megtalálták a nekik legmegfelelőbb módszert az erőfejlesztésre.**

# HÍRADÓ

### *Gumiharang gyúróeszköz*

E. Deuser, a német labdarúgó-válogatott gyúrója a Der Kicker c. hetilapban beszámol arról, hogy a szívóhatású gyúrókészülék kézi gyúrással együtt alkalmazva meggyorsítja a sérülések helyrehozását. A szívó hatású gyúrókészülék úgy működik, hogy a sérülésnek megfelelő nagyságú plexi-üveg vagy gumiharangokat helyeznek a sérült testrészre, s a harangokhoz kapcsolt szerkezet szabályozható erősségű szívóhatást fejt ki (légritkítás segítségével). A 2—22 mpen át kifejtett váltakozó erősségű hatás, valamint a kézi gyúrás meglepően eredményes még kötőszövet-összenövések, mészlerakódások, nagy igénybevételnek kitett végtagok makacs ártalmai esetében is.

### *Vidám szabálymagyarázat*

A Fizkultura i szport legutóbbi számában rajzos atlétikai szabálymagyarázatot indított meg. A sorozatból három rajzot és hozzájuk tartozó ismertetést közlünk. Az első: A célszalagot testtel kell érinteni, fejjel, kézzel vagy lábbal — szabálytalan. A második: A gátfutóknak a gát felett kell átjutniok, nem a gát alatt vagy mellett. A harmadik: Váltófutáskor a botot a társ kezébe kell adni, az átdobás szabálytalan.



## *Krízis a sportban*

Az osztrákok és a svájciak szinte egyidőben panaszkodnak, hogy nem tudnak lépést tartani a világ sportbeli fejlődésével.

Az Askö c. folyóiratban olvashatjuk, hogy az osztrák sportolók képtelenek feláldozni magukat a „sport-molochnak". Képtelenek munka előtt, kora reggel, és munka után, késő délután keményen edzeni; nem tudnak lemondani a hétvégi pihenőről, nincs lelkierejük szabadidejüket sportbeli felkészülésre áldozni, visszariadnak attól, hogy legszebb éveiket „sportmártíromságban" töltsék... De nem vigasztalóbb az edzők sorsa sem... Ez az oka annak, hogy az osztrák sport egyre lejjebb csúszik az élvonalból.

A svájci Leichtathletik c. lapban F. Stückelberger ezzel magyarázza a svájci sportolók elmaradottságát:

„Azt mondják, hogy az olyan nép, amelyiknek jól megy, kevésbé törődik a sporttal, mint az, amelyiknek egyébként is sokat kell jólétéért dolgoznia. Egyikre a svédek lehetnek példák, másikra a finnek... Azok a népek, amelyek nagy elfoglaltságúak és nagy munkaszeretetük miatt a munkát előbbre helyezik a sportnál, ez utóbbira nem használnak fel annyi időt, amennyi a nagy teljesítmények eléréséhez szükséges. Példának erre Svájcot említhetjük..."

A későbbiekben kiderül, hogy a szerző azért mégsem tartja megnyugtatónak ezt a magyarázatot, s restelli is a lemaradást, mert ilyeneket ír: „...a fejlődést gátolhatja makacsság, szellemi csökönyösség is. Hasznos és szükséges túlnézni a határokon, a már mindenfelé alkalmazott újat a mi portánkon is bevezetni..."

### *Nem elég az erő és kitartás*

Ismét nagy érdeklődéssel fordul az ifjúság a kerékpársport felé, de versenyeken mégis igen gyakran rossz a taktikája.

A megfelelő felkészülés mellett az országúti versenyek erőbeosztására készítsünk előzetes tervet.

Döntő ebben az, hogy ki melyik típusához tartozik a kerékpározóknak. A távversenyző nyugodtan hagyhatja, hogy a vágtázók a táv elején ragadjanak hozzá, táv közben azonban bizonyos helyeken gyors szakaszokat kell beiktatni s ekkor kell a „puhán főtt" sprinterektől megugrania.

A verseny kényes fejezete a küzdelem a hegyért. A hegyek specialistái itt „függetlenítik" magukat a mezőnytől, itt szakadnak el tőle. A mesterek már a hegy lábánál erőteljesen belevágnak, míg a többi a hegynek késedelmesen vág neki. Erejükkel óvatosan takarékoskodnak, közben a hegyi menők alaposan pedáloznak. Időnként azonban úgy tűnik, mintha megállna kerekük, aztán néhány mély lélegzéssel új erőre kapnak, hogy döntő előnyhöz juthassanak. A hegymenetnek ez a technikája mindenesetre nagy előkészülést igényel.

A völgymenet ugyancsak nagy esélyeket nyújt a specialistáknak. A jó hegyi versenyző csak a hegyi szakasz utolsó részén húz el, hogy a völgymenetet egyedül kezdhesse.

A hegytől kifejezetten írtózó kerékpárosnak azt tanácsolhatjuk, hogy már a síkon harcoljon ki magának megfelelő előnyt. Ebből az előnyből a hegymenet alatt bátran leadhat. A nehéz versenyzőknek, akik kilométerről kilométerre gyorsabbak — ugyancsak tanácsolhatjuk az előny mielőbbi biztosítását.

Sajnos, pontos menetrend nem készíthető, mint az edzésen — itt csak a tapasztalat használ. Sok kiváló versenyző nemcsak pontos versenyzési tervet készít, hanem eleve megjelöli a megugrásra alkalmas pontokat. A testileg legalkalmasabb versenyző is eredménytelen, ha nem versenyez okosan.

*(Österreichische Volkstimme)*

### *Jelvényszerző postaverseny*

**Az NDK két üzeme — az ammendorfi és a dessaui vagongyár — jelvényszerző postaversenyt kezdeményezett. Az az üzem győz a versenyben, amelyik létszámához viszonyítva több sportjelvényt szerez. A két üzem postaversenyének sok követője akadt, s ezen az úton az eddiginél jóval több dolgozót vontak be a sportolásba már néhány hónap alatt is. A két kezdeményező most azt tervezi, hogy a postaversenyt kiterjeszti sportpályák létesítésében, téli sportokban, valamint munkahelyi testnevelésben való vetélkedésre is.**

## Ez megaz

Az erdei futás veszélyes! — írta az egyik zürichi napilap. Amint kiderült azért veszélyes, mert a minap egy fák közül kibukkanó futótól megijedt négy hátasló, levetették lovasaikat, s egy 27 éves hölgy koponyatörést, egy idősebb meg combtörést szenvedett...

*

*Max Baer egykori profi ökölvívó világbajnok meglátogatta a svéd Ingemar Johanssont és ezt a tanácsot adta neki: „Ide figyelj, fiú, ha valaha leütnek és három ellenfelet látsz imbolyogni a ködben, mindig a középső után menj... Nekem az volt a vesztem, hogy mindig valamelyik szélső alak felé mentem...*

*

Sporthasonlat. Egy francia idegorvos így határozta meg egy dühroham mértékét: „Két percig tartó dühroham úgy kifárasztja a szervezetet, akár a 25 km-es gyaloglás."

*

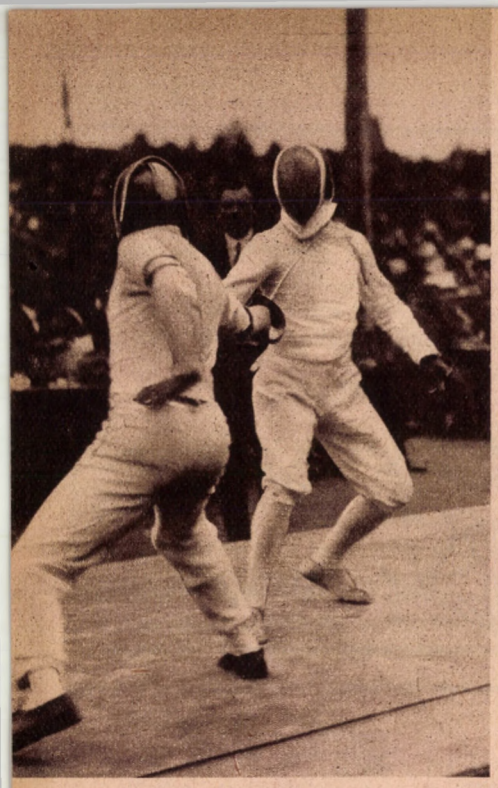
**McGregor kosárlabda-edző beszámolót írt egy spanyolországi portyáról. „Egyszerűen lehetetlen győzni Spanyolországban — írta. — Olyan nagy a zaj a nézőtéren, hogy a játékosok nem hallják a sípjeleket. Természetesen tovább játszanak sípjel után is. Amikor csillapodik a zaj, a játékvezető megállítja a játékot, s kijelenti, hogy az utóbbi féltucat kosár nem számít, mert fütty után esett..."**

*

Az edzőknek jól megy, írja a Scholastic Coach. Itt van például E. Hope. Húsz éves korában szegényen kezdte, s most 50 000 dollárral vonul nyugalomba. Ezt tudásával, takarékossággal és egy nagybácsija révén szerezte, aki 49 000 dollárt hagyott rá...

# A magyar kard RÓMA ELŐTT

*Írta: Tóth Péter dr., két olimpiai győztes kardcsapat tagja*



**Tóth Péter (balról) és Petschauer Attila a küzdőtéren (Budapest, Európa-bajnokság, 1926)**

Nem kételkedem abban, hogy Rómában mind a kard egyéniben, mind a csapatbajnokságban sikeresen szereplünk. A közelmúlt ütéseiből felocsudhattunk, bőven volt időnk a tanulságok leszűrésére és hasznosítására.

Életem főszenvedélye, a versenyvívás ma sem hagy nyugton. Ha másként nem, legalább tollammal szeretném a színeinkért küzdő csapatot segíteni.

Talán nem érdektelen, ha elmondom, hogy hosszú versenyzői pályámon *miként készültem a versenyekre*, minek köszönhettem, hogy olyan sokszor szegődött hozzám a „szerencse". Megjegyzem, hogy amit a magam versenyzési módjáról mondandó leszek, az én korszakombeli versenyzőkre is érvényes.

Négy évi igen kemény és komoly edzés, készülődés után Szegeden, első versenyemen, tiszteletdíjat kaptam, mert — becsületesen bemondtam a kapott találatokat.

*Hetenként három nap vívtam — kortársaim sem vívtak többet* — és a vívóterembe mindig azzal a kellemes izgalommal mentem fel, hogy valami élményszerű csörte vár rám. Mi *nem készültünk meghatározott* versenyekre, hanem állandóan vívtunk, és amikor egy versenyt meghirdettek, azon indultunk.

Amikor már annyira jutottam, hogy a legjobbakkal egyenlő erősnek éreztem magam, sohasem volt az az érzésem, hogy a versenyt más nyerheti meg. Persze, a döntőben sokszor másként végződött... Ennek ellenére sohasem volt kisebbségi érzésem.

A versenyeken ünnepi hangulatban vívtunk. Ez a hangulat a döntőben csak fokozódott és mondhatom, átragadt magára a nézőközönségre is. Nem voltunk fáradtak, nem voltunk túledzettek, nem untuk a vívást, csörte-éhesen, türelmetlenül álltunk ki a porondra. Véleményem szerint: mindig frissen,

## győzelemszomjasan kell a küzdelembe menni

Amikor elhangzott a *rajta*, igyekeztem valami módon teret nyerni s az ellenfelet határvonala felé szorítani. Nagyon vigyáztam, hogy az első tust én adjam be. Ez helyzeti előnyt jelentett s rendszerint megvolt a morális hatás is. A határvonalról való sűrű lelépések az én időmben ismeretlenek voltak. Erős védőszellem jellemezte a magyar vívást, elfogadtuk a támadást és megpróbáltuk védeni. Sohasem mentünk hátra a védés után és így nem vesztettük el a riposzt távolságot. Kitűnő és általános gyakorlás volt a védéshez a „falazás".

Igyekeztem az ellenfelet szándékomról bizonytalanságban tartani. Valóságos aranyszabály: *Ne tudja az ellenfél, hogy támadni, védeni fogok-e vagy ellentámadást végrehajtani.*

A korombeli vívás főakciója a *védés* volt. Védésvisszavágással nyertük meg 1908-ban a kardhegemóniát. Mészáros Ervin világversenyeket nyert védés-riposzttal. Fuchs Jenő védésben és második szándékú támadásokban volt erős. Tersztyánszky védéssel és elővágással nyert Amszterdamban. Mind a támadásban, mind a védésben nagy volt Békéssy Béla.

Másik aranyszabály: *Ha egy akciónk valamelyik ellenfelünknél nem válik be, — ne erőltessük!* Erre két jellemző példát tudok. Egyik Európa-bajnokságon Gerevich Aladár az olasz Marzival, a verseny főesélyesével került össze. A mérkőzés előtt Piller félrevonta Gerevich Aladárt és figyelmeztette, hogy bármit csinálhat Marzival, csak tercet ne vágjon. Gerevich nem fogadta meg a tanácsot, erőltette a tercet, s — vesztett.

A másik példa Gombos Sándor esete Amszterdamban a német Casimirral. Gombos pengefogását Casimir, a bíróság szerint, kinyomta és visszavágta. Gombos nem alkalmazkodott a bíróság felfogásához és ezt az akciót megismételte. Ezzel csörtét vesztett és elesett attól, hogy holtversenybe kerüljön az elsőségért Tersztyánszkyval és Petschauerrel.

Elsőrendűen fontos, hogy

## a bíráskodással ne szálljunk perbe

mert még ha igazunk van, akkor is okosabb „lenyelnünk" a vélt tévedést, mintsem a bíróság tagjait magunk ellen hangolnunk. Sajnos, én nem adhattam követendő példát, mert igen sokat vitatkoztam és az ellenem támadt ingerültséget sokszor csak nagyon nehezen enyhíthettem. Jó példa a bírák előtt való viselkedésre Mészáros Ervin: életében csak egyszer tiltakozott óvással bírói döntés ellen, viszont a bíróság el is fogadta érvelését.

A versenyen döntő szerepe van a jó idegállapotnak.

A testi felkészültség mellett vívásban igen fontos, hogy szellemileg, idegileg pihenten álljunk ki. A jó idegállapot velejárója, hogy a versenyző egy pillanatig se fél a legyőzéstől. Nem tenghet túl a felelősségérzete. Egy bármely okból elvesztett csörte nem ok arra, hogy a következő csörtét ne győzelmi bizakodással várjuk. Arra kell gondolnunk, hogy a versenyben veszthetünk is. Ha legjobb tudásunk szerint mindent megtettünk, hogy győzzünk, nem érhet gáncs bennünket, ha mégis alulmaradtunk.

Minthogy egy nagy vívóverseny végigverekedéséhez és a győzelem elnyeréséhez a testi jó erőnléten felül főként

## jó idegekre van szükség

vigyázzunk, hogy idegeinket ok nélkül ne fárasszuk és azok felett uralmunkat a verseny végéig megőrizzük. Ezért én verseny alatt mások csörtéit sohasem néztem, nem is fárasztottam magam mások vívásának figyelésével. De ebben engem nemcsak az a szándék vezetett, hogy az idegen csörték alatt pihenjek, hanem az is, hogy ilyen módon biztosítsam a nem ismert ellenféllel való küzdelemben rejlő ingert.

Van egy elmélet, amely szerint a „vívás = gyorsaság" (Piné: L'escrime c'est vitesse").

Ez az elmélet téves: a gyorsaság maga még nem elég a győzelemhez. Az eredményes vívás titka nem az abszolút értelemben vett sebesség, hanem a megfelelő időpontban elindított támadás keresztülviteléhez szükséges robbanékonyság. Ha szemlét tartok a vívás világnagyságain, a legtöbb nem gyorsaságával szerezte babérait, hanem egyéb tulajdonságaival. A gyorsaság az olasz vívók, a nagymesterek, az amatőrök általános tulajdonsága. Gyors volt: Pini, Santelli, Colombetti, míg az amatőrök közt Puliti, a két Nadi, Marzi. A francia mesterek közül gyors volt Kirchoffer, de nem volt az a másik francia világnagyság, Mérignac. A francia amatőr-vívás büszkesége, Gaudin — lassú volt. Gyors kezű és lábú az új francia csillag, d'Oriola.

A magyarok közül gyors volt Iványi, Békéssy Béla, Pajzs Pál, Petschauer és Gerevich. A többi nagy

*(Folytatása a túlsó oldalon)*

# Mi jellemző a legkiválóbb röplabda-játékosokra?

*Írta: Abád József dr. a válogatott csapat edzője, a TTT tagja*

Az 1958. évi röplabda EB alkalmával a prágai Károly Egyetem orvostudományi szakemberei, sportorvosai, valamint az ottani testnevelési tudományos kutatóintézet munkatársai különféle méréseket végeztek a verseny 20 férfi és 12 női csapatának, összesen 240 férfi és 144 női játékosán. A mérések, vizsgálatok eredményeit a Teorie a Praxe Telesné Vychovi c. folyóirat idei 1. számában tették közzé. A közel 400 kiváló játékosról közölt adatok sok érdekes következtetésre adnak alkalmat szakembereinknek, sok tekintetben befolyásolják a röplabdázásban folyó oktató-nevelőmunka jövőbeni útját, módját is.

### ÉLETKOROK

A játékosok átlagos életkora 24 év körül volt, a férfiak 65 százaléka 21—26, a nők 67 százaléka 20—25 év között. Legtöbb férfi játékos 16—19, legtöbb női játékos 15—18 éves kora között kezdte el a röplabdázást. A férfiak 64 százaléka a vizsgálat idején 4—8 éve tartotta válogatott szintjét, a nők ugyanannyi százaléka 3—7 éve.

A röplabda tehát viszonylag hosszú időn át űzhető magas szinten. A szakosítás általában elég későn kezdődik, az „előiskolázást" azonban már 7—8 évts korban meg kell kezdeni a labda üzésével és megszerzésének kísérleteivel. A további fokozot:

9—10 éves korban: birtokolni, uralni a labdát.

10—12 éves korban: labdafogással kombinációkat tanulni közösségben.

13—14 éves korban: célszerűen uralni a labdát (előbb labdafogással, majd labdaérintéssel elemi fokon játszani).

15—16 éves korban: labdaérintéssel szabályosan játszani.

17—18 éves korban: már teljesen szabályosan játszani.

Az ilyen fokozatos felkészítés biztosítaná kellően a labdaérzék fejlődését, ez alkalmazkodnék az életkori sajátságokhoz, azaz: megfelelne azoknak a követelményeknek, amelyeket a mérésekből a szakosításra vonatkozólag levonhatunk.

### TESTMÉRÉSI ADATOK

A férfi játékosok zöme magas termetű, rövid törzsű, hosszú lábú volt. Általában nagy mellkas-kerület és hosszú karok jellemezték még az EB részvevőit. A mérésekből következtetve a legalkalmasabb testmagasságnak a 180 cm látszik. Nőknél sajátosan hosszú alsó végtagot nem tudnak megállapítani.

Érdekes megfigyelés, hogy az ütőkar válla általában alacsonyabban van és izomzatilag túl fejlett. A féloldali fejlettségnek megfelelően kismértékű, éspedig háti elferdülés kifózis és nyaki — esetleg deréki — lordózis tapasztalható. Mindezek megakadályozhatók ellenirányú gyakorlatokkal, mert a „kétkezes" játékosoknál ilyen eltérést nem tapasztaltak.

Az edzések gyakorlatanyagának összeállításában mindenre tekintettel kell lenni. A „kétoldalas" edzésfoglalkoztatás nemcsak ellensúlyozná a deformitásokat s ezek esetleges következményeit, a belső szervi eltolódásokat, hanem emelné a játékszintet is.

### ELVÁLTOZÁSOK, SÉRÜLÉSEK

A játékosok 39 százaléka ízületi bántalmakról számolt be; a férfiak térd-, a nők vállízület érzékenységről, ritkán medence és csípő körüli fájdalmakról. Ezek egyike sem sérülés következménye. Az elváltozások leginkább 22—25 éves korban jelentkeznek, bár térdízületiek már 20 éves korban is előfordulnak. Mi okozza ezeket és hogyan lehetne megakadályozni.

A férfiak magasabbra ugranak fel, magasabbról érkeznek le, tehát térdízületeik igénybevétele nagyobb, mint a nőké. Az utóbbiak viszont az elégtelen magasságot erőltetett karmunkával igyekeznek pótolni, innen vállízületeikben mutatkozó nagyobb százalékú elváltozás. A térdízületek bántalmaival kapcsolatban még megvizsgálandó: mi terheli meg jobban a kötőszöveteket, a felugrás-e vagy a beugrás, a „kitámasztás"? Hasonló vizsgálat szükséges a vállízületi elváltozásokkal kapcsolatban is.

Az adatfelvételek során kiderült, hogy a gyúrásnak jelentős szerepe van e sérülések, elváltozások megelőzésében. A kemény talajon folyó edzések, mérkőzés-sorozatok, különösen a nemzetközi viadalok 7—14 mérkőzésből álló sorozatai.

### A SZÍV ALAKJA, NAGYSÁGA

A vizsgálatok arra mutattak, hogy a röplabdázók szíve általában nem nagyobbodik meg. Alakja normális, vagy az ún. átmeneti típushoz tartozik. A szív formájából arra következtettek a vizsgálatokat végzők, hogy a röplabdázók mozgásanyagában viszonylag kevés a gyorsasági állóképességet fejlesztő gyakorlat.

Lehet-e a szív alakjából megbízhatóan következtetni a sportoló edzéselőkészületeinek milyenségére? Ezt az edzők bizonyos kétkedéssel fogadták, az azonban tény, hogy a gyorsasági állóképességet fejlesztő gyakorlatok viszonylag kismértékben szerepelnek a röplabdázók edzésében. Ebben a tekintetben — no meg a gyorsaság, a gyors indulás, a gyors irányváltoztatás tekintetében — feltétlenül fokozni kell az edzésmunkán.

### A SZERVEZET MŰKÖDÉSÉNEK VIZSGÁLATA

Az edzettségi állapot vizsgálata — 2×10 mp-ig tartó helybenfutás alkalmazásával — férfiaknál 27, nőknél 28,7 százalékban talált lépcsőzetes megnyugvást, de ennek hatása a csapatteljesítményekben nem volt észrevehető. Viszont aránylag sok játékos vérnyomását találták magasnak. A férfiak 17 százalékánál adódtak hipertóniás reakciók, 12 százalékuk vérnyomása még nyugalmi állapotban is 140/95 vagy ennél magasabb volt. Nőknél ez az arány sokkal jobb volt: 1,2 és 2,3 százalék. A vizsgálók szerint a vérnyomásemelkedés egy részének oka a rajt előtti állapot, s esetleg az éghajlat-változás lehetett.

A mi tapasztalataink szerint a támadó beállítottságú játékosok között több a magas vérnyomású, mint a védekező típusúak között. Feltételezésünk szerint ennek oka idegrendszeri eredetű. Hasznos lenne megvizsgálni: nem alkati kérdés-e a magasabb vérnyomás, vagy hogy nem más sportágakból hozza-e ezt magával a játékos?



**A szovjet—francia mérkőzésről. (A Szovjetunió csapata 3-0-ra győzött a mérkőzésen, amelyet a freyusi katasztrófa életbenmaradt szerencsétlenei javára rendeztek.)**

### SPIROMETRIKUS VIZSGÁLATOK

A vizsgálatok szerint a tüdőventillációban semmi nemű zavar vagy károsodás nem tapasztalható — a legnagyobb igénybevétel idején sem. Sőt, a régi röplabdázók eredményei különösen jók. A percenkénti legnagyobb légzéstérfogat kissé alacsonyabb szintje azzal magyarázható, hogy a röplabda-felkészülés mozgásanyaga tartósan nem kíván meg gyors és mély légzést.

A férfiaknál bizonyos összefüggés tapasztalható a spirometriás értékek és a sportteljesítmény között. A nőknél ez az összefüggés nem volt jellegzetes.

A megnyugtató eredmények ellenére ki kellene kísérletezni a helyes légzéstechnikát. Még nincsenek adataink arra, hogy az egyes játékfokok végrehajtása közben hogyan folyik a légzés. Ezeket az adatokat egy most készülő műszer segítségétől reméljük.

### A FELUGRÁS MAGASSÁGA

A felugrás magasságát helyből felugrással állapították meg, különös tekintettel a legtöbbet játékban levőkre.

*(Folytatása a túlsó oldalon)*

*(Folytatás az előző oldalról)*

magyar kardozó jó tempó érzékének és nem a gyorsaságának köszönhette sikerét. Lassú volt a nagy világversenyeket nyerő Mészáros Ervin, lassú volt a két olimpiát nyerő Fuchs Jenő, lassú volt az amszterdami győztes, Tersztyánszky.

Magam is igen lassú voltam, de helyén volt az ütőérzékem, jól védtem és jól vágtam elő. Később, mikor rászoktam a feltartó szúrásokra és rájöttem a sikeres feltartó szúrásnak az ellenfelet gyengítő hatására, csak szúrtam és az elővágást teljesen elhagytam.

A flesst nálunk én használtam először, de csak kisegítésképpen, mikor egy hosszúranyúlt csörtét egy utolsó tus bedobásával akartam befejezni.

## Ma túl sűrűn élnek a flessel

Fájdalom, mert hátrányai vannak. Ha nem sikerül, a visszavágás védhetetlen, a flesselő azonnali előtámadásnak teszi ki magát.

A vívásnak más sportok felett nagy előnye, hogy sokáig és magas korban is űzhető. Nyertem egy reggeltől késő estig tartó olyan versenyt, amelyben a mezőny legidősebb vívója nálam 20 évvel volt fiatalabb. Versenyzőgárdánk három pillére a ma is ötvenen felüli Gerevich, Kovács és az ötven felé tartó Kárpáti. Ha a három „öreg" az olimpiára versenyképes, ha Kárpáti úgy vív majd, mint a világbajnokságon, ha Gerevich és Kovács nem támad folyton, hanem védés-visszavágásra és ellentámadásra rendezkedik be, s ha a fiatal gárdából kiválasztják a három legjobbat: szerintem sem a csapatversenyt, sem az egyénit nem veszíthetjük el.

Ebben az írásban főként a kardra gondoltam, mert ebben a fegyvernemben kell visszaszereznünk régi hírünket.

*

Az ország szerető gondossága kíséri vívóinkat a nagy találkozóra. Bízunk bennük.

A világbajnokságon és Varsóban szenvedett csapatvesztés nem ok arra, hogy fiatal vívóink bizonytalannak érezzék magukat. Merítsünk erőt a tavaszi sikerekből. A tapasztaltakat használják fel s vágjanak vissza.

Az átlagok magasabbak minden sportágénál. A férfiak átlagemelkedése 64,03 cm volt (a legnagyobb emelkedés 80, a legalacsonyabb 49), a nőké 50,2 (61 és 40) cm. A férfi csapatok közül a legjobb átlagot az EB-n 6. helyezést elért lengyeleknél találták, 67,3 cm-t (76 és 58), a női csapatok közül a 2. helyre jutott csehszlovákoknál, 52,8 cm-t (61 és 40 cm). A magyarok felugrásának adatai: férfiak 63 cm (72 és 53), nők 50,6 cm (59 és 44).

A felugrás mértéke az alábbi jellemző index-számok megállapítására ad lehetőséget:

Terhelés-index (TI) = ugrásmagasság/testsúly.

Ruganyosság-index (RI) = ugrásmagasság/testmagasság.

Emelkedés-index (EI) = ugrásmagasság + testmagasság.

Átlátási-index (ÁI) = ugrásmagasság + szemmagasság. (Szemmagasság = testmagasság — 15 cm.)

Felnyúlási index (FI) = ugrásmagasság + kétkezes felnyúlás.

Érdekes, hogy az átlátási index átlaga egyetlen csapatnál sem érte el azt a szintet, amely lehetővé tenné a hálófeletti átlátást az ellenmezőbe. A férfiaknál a legjobb EI 250,8 cm volt (a magyaroké 246,1), ebből az átlátás indexe 235,8 cm. Nőknél az NDK csapatának indexe 224,7, a magyaré 220,2 cm volt.

A sportág szempontjából elsősorban a felnyúlás mértéke — az FI — a fontos. Alapja a ruganyosság, de nagy szerepe van benne a testmagasságnak, a karhosszúságnak és a vállalkatnak is. A magas játékos alacsonyabb ugrása hasznosabb, mint az alacsony játékos magasabb ugrása. Ez érthető, hiszen például a 180,5 cm magas hosszabb karú lengyel Szperling 73 cm-es emelkedése ellenére magasabbra tud felnyúlni, mint a 80 cm-es emelkedésre képes, de csak 173,5 cm magas csehszlovák Paulus. Különösen megmutatkozik ez akkor, amikor sokszor egymásután kell felugrani, s a játékos már fáradt.

Kétségtelen, hogy a testmagasság és a karhosszúság alkati kérdés, a ruganyosság azonban bizonyos mértékig növelhető, s a vállízület is lazítható.

Helyes lenne minden Európa- és világbajnokságon hasonló vizsgálatokat végezni. Ezek elősegítenék a további fejlődést.

(Ez a cikk a szerző tanulmányának egy része.)

# 3+3 felállású kiosztatlan emberfogás a kézilabdában

*Irta: Kránitz István, testnevelő tanár (Győr)*

1955-ben a kézilabda válogatott keret egyik taktikai megbeszélésén merült fel egy olyan védekezési rendszer gondolata, amely hatásos védelmet nyújt a távoli lövések ellen, illetve lehetővé teszi, hogy az ellenfél átlövőjére idejében kimozdulhasson a védő.

Mivel a 3+3 alapfelállást — egyrészt az átlövők jó semlegesítése, másrészt a kitűnő indulási lehetőségek miatt — jó kiindulási formának tartottuk: foglalkozni kezdtünk vele. Sokat kísérleteztünk, míg végül a 3+3 felállás keretén belül kiosztatlan emberfogásos védekezést alakítottunk ki — a játékosok meghatározott rendszer alapján követik benne az ellenfelüket. E rendszer kialakítása nem volt könnyű. Eleinte gyakran összekeveredtek a védelem tagjai, és mindig maradt szabadon álló támadó játékos. Rájöttünk arra, hogy először is fix pontokat kell kialakítanunk a védelemben, akikhez a többi védő munkája is igazodik. Ezenkívül pontosan meg kell határoznunk az egyes játékosok mozgási területét, amelyben — néhány speciális helyzet kivételével — védőfeladatukat ellátják. Aránylag rövid időn belül elfogadható megoldást sikerült találnunk. Sok ellenfelünket megleptünk és váratlan sikereket értünk el.

A Prágai Nagydíj-ról visszatérő szakembereinktől értesültünk, hogy a nyugatnémet Hassloch együttese kiosztatlan emberfogást játszik. Nagy várakozással tekintettünk budapesti vendégszereplése elé. A nyugatnémet csapat nagy csalódás okozott. 3+3 felállásból indultak ők is, de védekezésük meglehetősen rendszertelen volt. Éppen ezért gyakran összekeveredtek, egységük megbomlott mindig maradt szabadon levő támadójátékos. Azonkívül a védők összehangolt munkájának a hiánya okozta, hogy mellé- és mögéállásos elzárással és elzárásba vezetéssel teljesen tiszta gólhelyzetet teremtsenek a támadók.

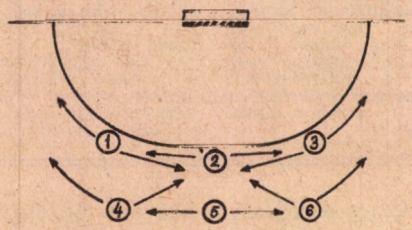
Tapasztalataink szerint a részfeladatok pontos meghatározása rendkívül fontos. A védőknek meghatározott pályán kell mozogniok — speciális helyzetek kivételével — egymáshoz tökéletesen kell igazodniok, és pontosan tudniok kell, mikor és hol lehet és kell embert cserélniök.

Védekezési rendszerünk lényege: a játékosok a 3+3 alapfelállásból kiindulva, annak kereteit általában megtartva, meghatározott mozgási területen emberfogásszerűen kísérik és állandó váltással adják át egymásnak a támadó-játékosokat. Mozgásuk, illetve védőfeladatuk jórészt a labda helyzetének megfelelően változik, de a labda nélküli játékosok mozgásához is alkalmazkodik.

**A védelem mozgásának ismertetése:**

Jelmagyarázat: (lásd: 1. sz. ábra)

A 2. sz. ábrán a védelem leggyakoribb mozgási területét, illetve irányát rajzoltuk meg. Természetesen rendkívüli esetekben mozgásuk ettől eltérő is lehet, de a védelem azonnal igyekszik visszarendeződni eredeti felállási formájába. A könnyebb áttekinthetőség kedvéért nem tüntettük fel a védelem minden tagjának mélységbeni mozgását sem, pedig nyilvánvalóan mindkét sor tagjai előrehátra is mozognak. Egyrészt az átlövések hárítása, másrészt a befutó játékosok semlegesítése céljából. A hátsó sor tagjai 1-es, 2-es 3-as azonban szinte minden esetben a kapuhoz legközelebb helyezkedjenek el. (2. sz. ábra)




2. sz. ábra

**A védekezés néhány általános szempontja:**

a) A védelem első sora mindig olyan távolságra van a kapuelőtér vonalától, amennyit az ellenfél lövőereje vagy más taktikai szempont megkívánt. Általában azonban az 1-es, 2-es, 3-as védők a kapuelőtér vonalán, a 4-es, 5-ös és 6-os védők a szaggatott vonalon helyezkednek el.

b) Az ellenfél szélsőit általában a szélső védők (1-es és 3-as), a beállóst a hátsó középső (2-es), a passzolókat, ill. átlövőket az első sor tagjai (4-es, 5-ös, 6-os) fogják.

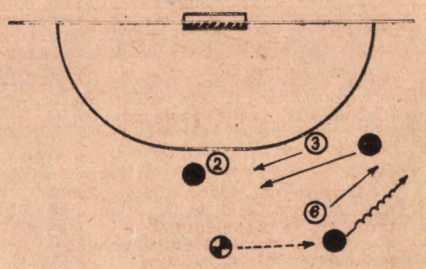
c) A befutó támadókat védőjük addig kíséri, míg át nem adhatja a hátsó sor valamelyik tagjának (legtöbbször 2-esnek), illetve amíg ellenfele gólveszélyes helyzetben van.

d) Minden játékosnak az egyéni védekezés általános alapelvein túl tökéletesen ismernie kell a váltásos emberfogást, de tisztában kell lennie a beállások semlegesítésének speciális követelményeivel is.

e) 5-ös védő mindig a labda felőli oldalon a harmadik támadót keresi meg.

f) 2-es védő egy beállóssal támadó csapat esetén elsősorban a beállóssal törődik, két beállósnál pedig rendszerint a labda közelében elsőként beálló támadót veszi át. (Ábráinkon 2-es helyzekedésénél mindig jobbkezes beállóst veszünk figyelembe.

**A védők mozgásának részletes ismertetése:**




3. sz. ábra

a) Az 1-es, 3-as védő az ellenfél szélsőit, ill. széleken mozgó játékosait kíséri figyelemmel, de részt vesz a közelükben helyezkedő beállósok semlegesítésében is. Szabályos feltartással próbálják megakadályozni a szélsők keresztbe futását. Ha ez mégsem sikerül, akkor a 2-es védőig kísérik. Ha a 2-es valamilyen oknál fogva nem tudja átvenni, akkor addig maradnak a támadóval, amíg lehetőség nyílik a váltásra. A szélekre kifutó támadókat ilyenkor a 4-es, illetve a 6-os védő veszi át. Lásd: 3. sz. ábrát.

b) 2-es védőnek irányító szerepe van. Legtöbbször ő tartózkodik legközelebb a kapuhoz, így az ellenfél mozgásáról jobb az áttekintése. Előre csak akkor mozog, ha nincs beállósa. Taktikailag, technikailag képzett játékosnak kell lennie. Szerepe főleg a két beállós rendszerű támadásnál döntő fontosságú. A két szélső közötti területen mozog, néhány esetben azonban mozgási területe a szélek irányában jelentősen megnövekedhet. Lásd: 4. sz. ábrát.

Az 1-es támadó lövőcserére a 3-as védő előrelép, a mögéje befutó beállóst a 2-es követi.

c) A 4-es, 5-ös és 6-os védők általában a szaggatotton helyezkednek, az ellenfél passzolóit, ill. lövőit kísérik figyelemmel. A 4-es és a 6-os két beállós esetén a labdától távolabb helyezkedő beállóst fogja, valamint az 1-es és 3-as behúzó-

JELMAGYARÁZAT

①② .... VÉDŐJÁTÉKOS

● TÁMADÓJÁTÉKOS

◒ LABDÁVAL LÉVŐ TÁMADÓ

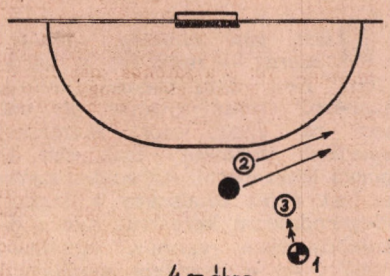
——→ A JÁTÉKOS ÚTJA

- - - - → A LABDA ÚTJA

~~~→ LABDAVEZETÉS

——→ LÖVÖCSEL

1. sz. ábra
~~~

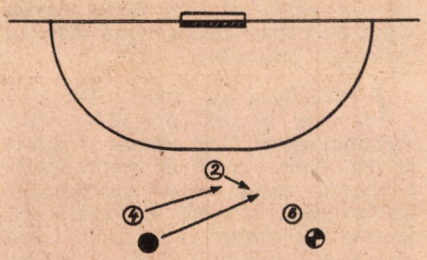


4. sz. ábra

dásakor a szélekre is elkíséri támadóját.

d) 5-ös védő mindig a labda felőli oldalon a harmadik támadót keresi meg, főleg a 4-es és 6-os védők közötti területen mozog.

Ha a támadók a kapuelőtér vonalával párhuzamosan mozognak, akkor a védők, a 2-es kivételével, aki a beállósra ügyel, állandó váltással adják át egymásnak embereiket. Befutók esetén az első sor tagjai addig követik ellenfelüket, amíg a hátsó sor tagjai közül valamelyik át nem tudja venni, illetve amíg azok gólveszélyt jelentenek. Leggyakoribb a váltás a 2-es védővel. Lásd: 5. sz. ábrát.



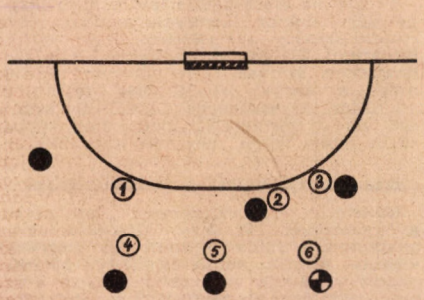
5. sz. ábra

Befutásoknál adódhat olyan helyzet is, amikor egy védő néhány pillanatra két támadót is figyelemmel kísér. Ilyenkor a védő a veszélyesebb helyzetben levő támadóhoz van közelebb.

**A védelem mozgása különböző támadóelgondolások esetén:**

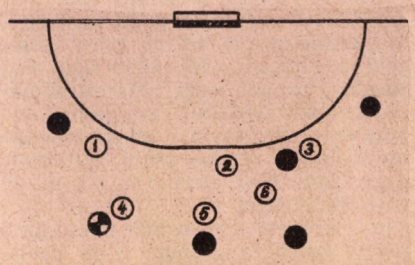
a) Egy beállós-rendszerű támadás elleni védelem (5+1 támadás).

1. A labda közelében a 2-es védő szorosan fogja a beállóst. A labdától távolabb levő védők levegősebben fogják emberüket. (Lásd: 6. sz. ábrát.)



6. sz. ábra

2. Ha a beállós a labdától távolabb helyezkedik, akkor a 2-es védő a biztosító, „sepregető" szerepét játssza, elzárja a bejátszás szögét és arra is ügyel, hogy a beállós ne tudjon mögötte átfutva helyzetbe kerülni. A 3-as védő is a beállóshoz húzódik és a 6-os is közelebb lép hozzá. (Az elmondottak természetesen a 7. sz. ábra szerinti helyzetre vonatkoznak.)

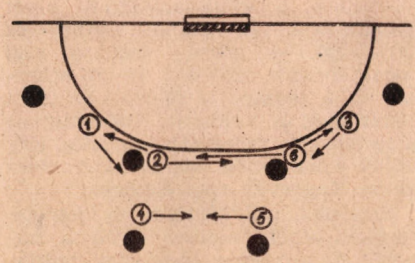


7. sz. ábra

b) Két beállós (4+2) rendszerű támadás elleni védelem:

Két beállóssal támadó csapat esetén a védelem 4+2 alakzatot vesz fel. Az egyik beállóst minden esetben 2-es védő fogja. Legtöbbször azt a támadót, aki a labda közelében elsőként áll be. A második beállóst az a védő veszi át, akiről elindult, ill. akinek az embere szintén beállt.

Tehát pl.: ha az 5-ös védő embere áll be játék közben, akkor az 5-ös fogja. Ha az 1-es vagy a 3-as ellenfele húzódik be második beállósnak, akkor gyakori a harmadik ábra szerinti váltás a 4-es vagy a 6-os védőkkel. Természetesen a védelem igyekszik úgy alkalmazkodni, hogy két legmozgékonyabb embere maradjon a védelem első vonalában, ill. a második beállóst az erre legalkalmasabb védőjátékos fogja. Az első és hátsó sor tagjai egyaránt állandó váltással adják át egymásnak a támadójátékosokat. A hátsó középső védő (2-es) szerepe döntő fontosságú. Helyzetfelismerésén, helyezkedésén és irányítómunkáján igen sok múlik. Lásd: 8. sz. ábrát.



8. sz. ábra

**Behúzódó és kitámadó védekezés:**

Taktikai célokból a védelem mélységbeni mozgása jelentősen változhat. Eszerint beszélhetünk behúzódó és kitámadó védekezésről. Az előbbinél 1+5 zónához hasonlít a felállás (az 5-ös védő kissé előretoltan védekezik) de a védelem alapvető mozgását megtartja. Utóbbinál már a szaggatott vonalon túl megtámadják, illetve szorosan fedezik ellenfeleiket a védőjátékosok.

a) Behúzódó kiosztatlan emberfogást alkalmazhatunk:

1. gyenge lövőerejű, jól bejátszó és passzoló, mozgékony támadókkal szemben,

2. ha jó kapusunk van.

b) Kitámadó védekezéssel próbálkozhatunk nagy lövőerejű, lassú, gyengén passzoló, időt húzó, labdát tartó ellenfél ellen, esetleg számbeli fölény (kiállítás) esetén. Bár utóbbi esetben helyesebb egy biztosítóval kiosztott emberfogás játszása. Kitámadó védekezési forma választása indokolt még akkor is, ha kapusunk gyengén véd.

**Szempontok a védekezés tanításához**

A 3+3 felállású kiosztatlan emberfogás komoly technikai és taktikai képzettséget követel. A játékosoknak ismerniök kell az egyéni védekezés elveit, jól kell tudniok embertfogni, megfelelő időben váltani, de tisztában kell lenniök a zónázás alapvető szabályaival is. Mindezek birtokában egymással tökéletes összhangban, meg kell tartaniok a mozgásuk alapvető előírásait is, mert enélkül a védelem tagjai állandóan összekeverednének. Kezdetben bizony elég hangos a játék, ahogy a védők egymásnak adják a támadójátékosokat, vagy figyelmeztetnek a feléjük futó ellenfelükre. Később azonban néhány halk figyelmeztető is elég. Főleg a 2-es védő irányítómunkája fontos, de kulcsszerepe van az első sor középső tagjának (5-ös) is. Elsősorban rajtuk áll vagy bukik a védelem. Kiválasztásukban tehát nagy gondossággal járjunk el. A 2-es kiszemelésénél az irányítás, az 5-ösnél a gyors helyzetfelismerés és mozgékonyság legyen a döntő szempont.

Az elmondottak alapján ez a védekezés talán túl bonyolultnak tűnik. Tapasztalataink szerint azonban mozgékony, az emberfogást jól játszó csapat bátran megpróbálkozhat a kiosztatlan emberfogással.

Kezdetben az egy beállóssal támadó csapat (5+1 támadás) elleni védekezést gyakoroltassuk. Először csak az első sor előtt levő támadók mozogjanak és a védők állandó váltással kísérjék őket. Később 1-es és 3-as ellenfelei bekapcsolódhatnak a kereszt irányú mozgásba (5-ös nyolcas). 2-es védő ezalatt a labda helyzetének megfelelően helyezkedik, ill. kíséri a beállóst. További fokozat lehet az első és hátsó sor mélységbeni mozgásának és az így adódó váltásoknak gyakoroltatása, természetesen: eleinte lassan mozgó befutókkal. Ha mindez már jól megy, akkor térjünk rá a 4+2-es támadás elleni védekezés begyakorlására. A gyakorlásnál elsősorban a 2-es és az 5-ös játékosok munkáját kísérjük figyelemmel, mivel a védekezésben döntő szerepük van. Ezzel a védekezéssel eleinte olyan csapatokkal játsszunk edző vagy bajnoki mérkőzést, amelyek kevés mozgással szövik támadásaikat.

A kiosztatlan emberfogást a Győri Fonó férfi kézilabda csapata 1955. óta játssza. Jelenleg is sikeresen alkalmazza: az NB II-es bajnokság is bizonyítja. Tapasztalataink szerint főleg olyan csapatok ellen hatásos, amelyek kevés mozgásból kombinálnak, a kapuelőtér vonalával párhuzamosan mozognak és kevés betörést, illetve labda nélküli befutást alkalmaznak. De igen eredményesnek bizonyult ez a védekezés egy-beállóssal támadó csapatok ellen is. Jó lehetőségeket biztosít nagy lövőerejű játékosok semlegesítésére és — elhelyezkedéséből következően — a gyors indítás feltételei is jobbak sok védekezési rendszernél. Legutóbb a Vorwärts Berlin győri szerepelésekor láthattunk hasonló elveken alapuló védekezést a Vasas ETO elleni mérkőzésen.

Bizonyára előnyére válna a magyar kézilabda sportnak, ha a kiosztatlan emberfogás (esetleg más felállásból indulva) is szerepelne a magyar csapatok fegyvertárában. Színesebbé és talán eredményesebbé is tehetné egyre népszerűsödő sportágunkat.

---

### *Harc a dohányzás ellen*

Ijesztő a dohányzás terjedése és ijesztő az ártalmassága, írja a Leichtathletik c. folyóirat. Mindenfelé úgy kellene eljárni, mint Norvégiában, ahol megtiltották dohányáruk eladását fiatalkorúak számára. A „Tiszta levegőért!" társaság kiharcolta, hogy a mozik és az újságok nem vesznek fel dohányzásról szóló hirdetést. A fejlődés bizonyos jele, hogy az amerikai orvosi lap sem közöl ilyen tárgyú hirdetést.

# Mudin Imre

(1887—1918)

*Írta: Farmosi István*

*Mudin* Imre Kétegyházán, 1887. november 8-án született. Apja kalaposmester. Nehéz körülmények között iskoláztatták. Már tanítóképzős korában élénken foglalkoztatta az atlétika.

A tanítóképző elvégzésével, a pedagógiumba való felvételével fordulat következett be életében. Kitartó munkáját, határtalan akaraterejét siker koronázza. 1907-ben 12 m 45 cm-es dobásával legyőzi az országos bajnokot és még abban az évben új magyar csúcseredményt állít fel s azt két alkalommal meg is javítja. 1908-ban 13 m 22 cm-rel ismét túlszárnyalja előző csúcsát. Egészséges elgondolása és a sportról alkotott egészséges felfogása megóvja az egyoldalúságtól. Nemcsak súlylökésben, de más versenyszámokban is — főleg dobásokban és magasugrásban — ér el kiváló eredményeket.

Eredményei nagyszerűen fejlődnek tovább. 1909-ben 13 m 46 cm-re javítja az országos csúcsot és ugyanezen évben 40 m 96 cm-t dob diszkosszal, 52 m 96 cm-t pedig gerelylyel.

1911-ben végzi el a pedagógiumot és október elsejével kinevezik a nagyatádi polgári fiúiskolához.

A testnevelés és az ifjúság szeretete már az első munkahelyén is a megyében egyedülálló tettekre sarkalja. 1912 tavaszán kezdeményezésére hagyományossá váló verseny indul a Somogy megyei polgári fiúiskolák között. Ez az első ilyenirányú kezdeményezés Somogyban. Tanári munkája és versenyeire való készülés közepette is részt vesz Nagyatád sportjának fejlesztésében.

Kiváló eredményei alapján bekerül a stockholmi olimpiára készülő válogatott keretbe. Az olimpián a hatodik helyet szerzi meg. Utána egyre inkább tanári munkája foglalja le, szeptemberben Berlinben mégis 13 méterrel nyeri a súlylökést, gerelyhajításban pedig legyőzi a finn Saaristót, a kétszeres gerelyhajító olimpiai bajnokot.

Az ifjú Mudin Imre. (1906-ban a Margitszigeten.)



Október elején a Wiener AC nemzetközi versenyén 13 m 55 cm-t ér el súlylökésben, 50 m 82 cm-t pedig gerelyhajításban. Mindkettőben első, magasugrásban pedig 170 cm-rel második lesz. Október közepén Lembergben folytatja sikersorozatát, majd hazatérve egy pécsi versenyen ismét 170 cm-t ugrik és 13 m 10 cm-t lök súllyal.

A következő évben már nemcsak a kiváló sportoló, hanem a jó sportoktató, a hivatásának élő tanár is megmutatkozik benne. Diákjai versenyeken is kiválnak. Ő pedig 1913-ban újabb nagyszerű rekordot állít fel. 13 m 97 cm-es dobásával közel fél méterrel javítja meg előző csúcsát. Ugyanekkor kaposvári tanár lesz. 1914 júniusában az országos bajnokságon 14 m 8 cm-re javítja az országos csúcsot. Majd pedig a magyar színeket képviseli súlylökésben a budapesti svéd—magyar nemzetek közötti viadalon.

A testnevelés ügye mellett írásaival is kiáll. A Somogyi Iskolaügy c. folyóiratban „Iskoláink tesnevelési reformja" címmel jelent meg első tanulmánya. „Iskoláinkban — írja — még most is nagyon mellőzött fogalom a torna, még a felső fokozatban is, az alsó fokozatban pedig nincs is..." Ugyanitt a „Sport a szabadban" című írásában a játék jelentőségére, a szabadtéri sportok művelésére hívja fel a figyelmet. Egyrészről a tervszerűség, másrészről az életkori sajátosságok figyelembevételének, a sokoldalúságnak elvét hangoztatja. Az iskolai testnevelés anyagába — melyet még a régi tornarendszer kisajátít — az atlétikát és a játékot is felveszi és mint tanár meg is valósítja. Tanítványait a testnevelés szeretetére nevelte. Közülük sokan még ma is aktív részvevői Kaposvár sportéletének.

Sportolói pályafutását és nevelői tevékenységét félbeszakította a háború. A harctéren is sportol, szikladarabokkal gyakorolja a súlylökést. Ha szabadságra jön, azt is versenyzésre használja.

1916-ban 15 győzelmet arat és az őszi viadalon 42 m 72 cm-es eredménnyel nyeri a diszkoszvetést. 1917-ben ismét megnyeri a gerelyhajítást és utolszor védi meg a súlylökésben kiírt Államdíjat, de szeptember 14-én a haldokló monarchia utolsó napjaiban az olasz harctéren ő is életét vesztette.

Korai halála meggátolta képességeinek teljes kifejlődését, de emlékét nem homályosítja az idő. A magyar súlylökő sport újjáéledésekor emlékezzünk meg e versenyszám egyik legnagyobb magyar úttörőjéről. Aki — viszonylag nem erős, vékony, bár izmos alakjával — elsőként foglalkozott a versenyszám technikai problémáival is.

# Külföldről jelentik

*Miért van szükség sokoldalúságra?* — teszi fel a kérdést Toni Nett nyugatnémet atlétikai szakértő. Ozolin nyomán így válaszol rá: azért, mert kiemelkedő sportbeli eredményt csak erre alapozva lehet elérni. Az ember szervei, a test egész rendszere a központi idegrendszeren keresztül szoros összeköttetésben vannak egymással. Azelőtt azt a sportágat gyakorolták csak, amelyben versenyeztek, ma már ez nem elégséges. Ezenkívül szükséges az „általános testi iskolázás" terheléses gyakorlatokon és kiegészítő sportágakon keresztül, valamint a különleges erőnléti munka.

*Rettenetesen nagyot javultak az „oroszok"* — írja a szovjet kosárlabdázók észak-amerikai portyájáról szóló beszámolójában Banks James. A találkozók nagymértékben hozzájárulnak a két ország sportkapcsolatainak elmélyítéséhez, „feltéve, hogy az USA külügyi szervei is így akarják". Azzal fejezi be az Amateur Athlete c. folyóiratban írt cikkét Banks, hogy „kétségtelenül ezt az együttest kell majd legyőznünk Rómában ahhoz, hogy olimpiai győztesek lehessünk!"

*Levélbélyeg és sport.* Tudvalevőleg az 1896. évi első újkori olimpián jelent meg először a sportbélyeg. Azóta szebbnél szebb sportbélyegek egész sora szolgálta a testnevelést, a sport hírverését. A sportbélyeg-kiadás „aranykora" lesz az idei év, amikor is mintegy 100 ország több mint 2000 címletet bocsát majd ki.

**Egymás után 133-szor talált a kosárba** V. Sosztka, a moldvai testnevelési technikum hallgatója az országos kosárradobó versenyben. Annyira kifejlesztette dobótechnikáját, hogy mérkőzésen is közel százszázalékos eredménnyel dob kosárra. (Szportyivnije igri, 1960. 3.)

**Hadat üzent a szovjet tenisz-szövetség** az elavult edzésmódszereknek: bemutatókat tart a korszerű edzésmódszerek alkalmazásáról, erőgyakorlat- és atlétikai versenyeket rendez fiatal teniszezők számára. (Szportyivnije igri, 1960. 3.)

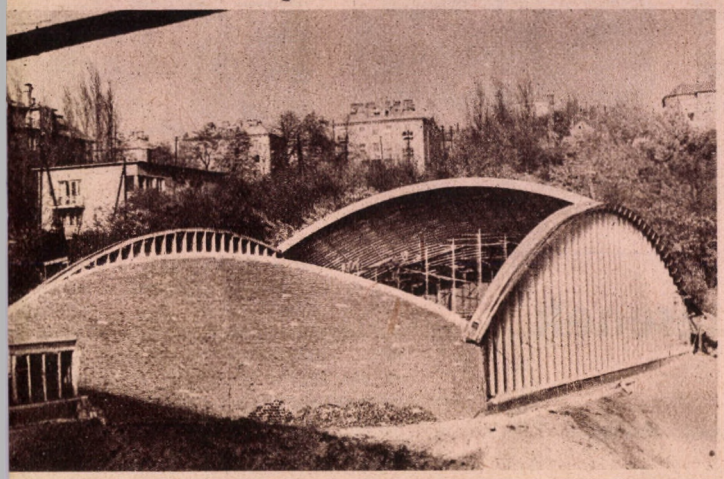
**Roman Trzesniowski,** a Kultura Fizyczna szerkesztője lett az első testnevelési doktor Lengyelországban. Az ismert szakíró, aki 1955-ben részt vett a budapesti TF egy értekezletén — a tudományos szervek előtt sikeresen védte meg „A lengyel ifjúság testi fejlődése és fizikai felkészültsége" című értekezését. Az új testnevelési doktornak eddig 60 munkája jelent meg nyomtatásban.

**Izgatószerek hatása a teljesítményre**

Kísérleti személyeknek különféle gyógyszereket, illetőleg izgatószereket adagoltak, s utána ezeknek egy kísérleti kisautót kijelölt, kanyarokkal teli pályán kellett vezetniök és vezetés közben kéttagú számjegyeket összeadniok. Pervitin, Preludin és Koffein hatására a kormányzás pontossága valamivel nagyobb lett, s javult a számlálás gyorsasága is; a Somnifen hatására a kormányzás pontossága 18 százalékkal, alkohol hatására 80 százalékkal romlott! (Testsúly-kilogrammonként 1 gramm alkoholt kaptak a kísérleti személyek.)

A Vasas-teniszcsarnok építésének tapasztalatai

# A tetőhéj olcsóbbá teszi a fedett sportlétesítményeket



A Vasas SC pasaréti telepén nemrég megnyílt fedett teniszcsarnok felépítése előtt sok szakember törte a fejét a legjobb megoldásokon. Nem hiába.

Európában először oldották meg alumínium tetőszerkezet létesítését ilyen elmés ötletekkel —, mint azt Lebegyev moszkvai docens és más külföldi szakértő elismerte. A Váci Hajógyár olyan présgépet szerkesztett, amellyel ezt a 2 milliméter vékony, időjárást álló, hullámos alumíniumtetőt ki tudták préselni. Ezt a vékony tetőt csak a hullámosítás tehette alkalmassá ilyen nagy fedőfelület súlyának viselésére. A két irányban görbített, s merevített lemez hordja a terhet — minden belső tartószerkezet nélkül.

A csarnok két végén van csak téglafal: így a külső fény nem zavarja a teniszezőket. Minden egyéb alumínium és üveg, fény, tisztaság, levegősség — ezek nélkül könnyed vonalú, korszerű építkezés már elképzelhetetlen. A rozsdásodás az ilyen tetőt nem rongálja, s nem kell időről időre drága védőmázzal bevonni.

A csarnok beosztása mindenképpen kellemes, célszerű, kényelmes. A teniszpálya a csarnok közepén foglal helyet. Egyik oldalán 4 lépcsősoros ülőhelyen 232 személy fér el. A pálya két végén álló közönséggel együtt nyolcszázan befférnek. A tér kialakítása alkalmazkodik a teniszjátékhoz: középen 12 m, hosszabbik oldalán 9 m, rövid oldalán 6 m, sarkán pedig 3 m magas. Úrszelvénye így eszményien követi a labdának a levegőben bejárható pályáit, a játékosokban pedig a szabad tér érzését kelti.

A megnyitás óta az építészek, az érdekelt szakemberek megállapították, hogy ez az épületegység tulajdonképpen *típuselőképnek* számít. Könnyen „tipizálható", könnyen alakítható olyanná, amilyenbe beleférhet kis kézi és röplabda-pálya. Ha meg több vidéki helység rendel belőle, szerkezeti elemeit sorozatban még olcsóbban gyárthatja a Váci Hajógyár. A tömeges szerelési technológia az önköltséget szintén továbbcsökkenti. Az alumínium terhelési súlya jóval kisebb a hagyományos régi tetőszerkezetekénél —, tehát az altalajra is kisebb nyomást gyakorol, s mint mondottuk: olcsóbb az alapozása.

A vidéki sportélet nyerne vele, ha 1—1 ilyen „alumíniumcsarnok" — többek között — a télen egyébként szünetelő teniszéletet lehetővé tenné.

Az egész tetőhéj és minden oldalfal együtt csak 17 tonna: két vasúti kocsiba belefér, könnyen szállítható; az épületelemeket pedig két kézicsörlővel könnyen mozgathatják és szerelhetik kézi erővel. Az alumíniumhegesztés sem okoz különösebb gondot, mert azt a vidéki bádogosok egy-kettőre elsajátíthatják és elvégezhetik.

A Vasas teniszcsarnok építésének tapasztalatai arra mutatnak, hogy a könnyű tetőszerkezetek révén a fedett sportlétesítmények építési költségei jelentősen csökkenthetők.

**E. J.**

## Mérhető tájékoztatás az úszó tehetségkutatásban

Az úszótehetségek után kutató szakemberek a fiatal versenyzők vízfekvését és mozgását figyelik meg, hogy fizikai támpontjuk legyen véleményük kialakulásához. Természetszerűleg a fizikai adottságok még nem elegendőek ahhoz, hogy valakiből jó úszó legyen. Egyrészt erkölcsi jó tulajdonságokra is szükség van, másrészt a növekedés és az edzés következtében a fizikai tulajdonságok is megváltozhatnak.

Mindenesetre bizonyos, hogy a könnyű fajsúlyú, alacsonyan fekvő súlypontú, nagy vitálkapacitású, hosszú karú és lábú, továbbá laza vállövű fiatalból valószínűleg könnyebben lehet jó úszó, ha kedvező körülmények közé kerül, mint az ellenkező tulajdonságúakból.

Bár a tehetségkutatáshoz a tehetséges edzőnek nem igen van szüksége adatokra, mégsem lenne haszontalan, ha a minőségi úszószakosztályokba, egyrészt testmérési adatok alapján történne a felvétel, másrészt pedig az edzésbe fogott és eredményes versenyzőkön évente rendszeresen méréseket végeznének, s ezeket fel is használnák.

A szükségesnek látszó testméretek a következők:

*1. Fajsúly.* Ezt úgy kapjuk meg, ha a testsúlyt elosszuk annak a vízmennyiségnek súlyával, melyet az egyszerű fajsúlymérő készüléken vízbe merített test kiszorít — lásd folyó évi márciusi számunk 68. oldalán közölt cikk A. rajzát.

*2. Súlypont magassága.* Hogy ez a test mértani középpontjánál alacsonyabban fekszik-e, vízszintes tengelyre erősített vízszintes deszkával állapítható meg, ha a testet úgy fektetjük erre a deszkára, hogy mértani középpontja a tengely fölé essen.

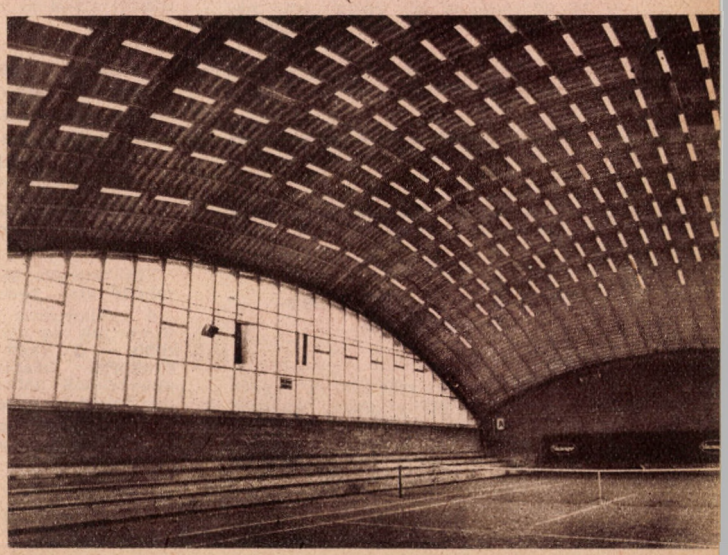
*3. Vitálkapacitás.* Ez spirométerrel mérhető.

*4. Karhossz.* Ez az oldalsó középtartásban nyújtva tartott karon a holló-orrnyújtványtól a középsőujj végéig mérhető.

*5. Lábszárhossz.* Alapállásban a talajtól a csípőcsontig mérhető.

*6. Vállöv lazasága.* Ez meg annak a két végén madárfogással átfogott tornabotnak az átfogó két kézfej belső szélének egymásközti távolságával mérhető. A tornabotot a test mögött magastartásból mélytartásba nyújtott könyökkel tudja a sporoló lesüllyeszteni.

**dr. B. I.**





Talajt érés: előrenyújtott lábakkal; a hátra-előrelendítés előtt (a hátraesés megakadályozására)



Teljes a láb- és kar-előnyújtás, repülés, eszménynyien szép távolugró testtartás



A bal láb még jobban elöl, a két kar és a felsőtest is hajlik előre



A csúcsponton túl: készülés a leérkezésre; az előrenyúló jobb lábhoz jön előre a bal

# Az ugróképesség fejlesztésének lehetőségei

*Írta: Nagy Sándor, az Eötvös Loránd Tudományegyetem testnevelési tanszékvezetője*

*Elzbieta Krzesinska, a lengyelek ért el 635 cm-es világcsúcs eredmé ban, s szerezte meg vele az olimpia nekifutása gyorsaságának köszönhe viszi csak előre, mint egykor Ow részleteiben is olyan, hogy tanuln szünet után újra edzésbe állt, — s előtti olimpiai bajnoknőt. (A kép készült. Kozák Lajos felvételei.)*

Az ugrásokat általában a tér és az akadályok leküzdése jellemzi. Az a cél, hogy az ugró a talajtól minél távolabb, vagy mentül magasabbra jusson. Ennek érdekében felhasználhatja **lendítő és elrugaszkodó** erőit. Az ugrások végrehajtása általában nehéz, mert az ugrónak saját teste megemelését kell elvégeznie, bonyolult, sok kis részből összetevődő mozgás közben.

Legfontosabb: a ruganyosság, ügyesség, gyorsaság, erő, állóképesség, lazaság, hajlékonyság, térérzék kifejlesztése.

E képességek közül a ruganyosság nagysága függ: a lábizmok erejétől és az izmok összehúzódási sebességétől. A lábizmok ereje — az úgynevezett ugróerő — igen nagymértékben fejleszthető. Az izmok gyors összehúzódási képességét viszont bizonyos kedvező anatómiai, fiziológiai feltételek hozhatják magukkal: öröklődnek. Önmagukban azonban semmiképpen nem biztosíthatják a nagy eredmények elérését.

A ruganyosság fejleszthető elemének, az ugróerőnek növelésére még nincs kialakult módszer. Szakemberek, edzők, versenyzők a gyakorlatanyag és körülmények figyelembevételével végzik el e feladatot — különféle elgondolások, módszerek szerint. A szakirodalom e kérdéssel általában keveset foglalkozik, pedig a téma fontossága bizonyára megérdemelné.

A következőkben a magam módszerét és a felhasznált gyakorlatanyagomat ismertetem.

A heti edzésanyag összeállításában három szempont figyelembevételét tartom szükségesnek:

a) az edzésanyag egy része (kb. negyede) könnyű, gyors ritmusú szökdelés;

b) az edzésanyag fele erőteljes hatású, lassúbb ritmusú szökdellő és ugró gyakorlatok;

c) végül az edzésanyag további részében felugró gyakorlatok legyenek.

**Az egyes edzéseken a szökdelések és ugrások száma,** — az edzés anyaga, az ugrók képességének, korának, nemének figyelembevételével — **150—400 közt mozogjon.**

## I.

## ÁLTALÁNOS HATÁSÚ UGRÓGYAKORLATOK

### Szer nélkül

A legkülönbözőbb szökdelések változatai, bal, jobb, páros lábon, guggoló állásban — szökdelés közben végzett láb- és törzsmozgások elősegítik az ugróerő fejlődését. Igen fontos a gyakorlatok helyes végrehajtása, az elugróláb térdben és bokában történő kinyúlása, laza, lendületes, könnyed végrehajtása. E gyakorlatok közben fontos a gyors és lassúbb ritmusú szökdelések váltakozó beállítása.

### Felugró gyakorlatok

Járás vagy könnyű futás közben minden 5. vagy 3. lépésre felugrások. A felugrásokat mérsékelt lelapulás vezesse be, az elugrást az ugró fokozódó ritmusban, hosszan végezze el, erőteljes lendítéssel kísérve. Leérkezés az elugró lábra.

Egy sorozatban 10 felugrást végezve folyamatosan, 50—100 m séta után 5—8-szor megismétlendő: ez 50—80 ugrást jelent.

Folyamatos szökdelések:
Rövid nekifutás után szőnyegen vagy gyepen:

szökdelés bal lábon 8—10-szer,

szökdelés jobb lábon 8—10-szer,

szökdelés páros lábon 8—10-szer,

szökdelés az elugró lábon térdfelrántással 8—10-szer,

szökdelés kétszer bal, kétszer jobb lábon 8—10-szer,

szökdelés guggoló állásból guggoló állásba 8—10-szer.

Minden 3. sorozat után lazítás és gyorsaságfejlesztés céljából helyes gyors ritmusú átfutás közbeiktatása. Egy sorozatban 40—60 ugrás 1—2 perces pihenő után 3—4-szer megismétlendő (180—240 ugrás).

### Ugrógyakorlatok szerek felhasználásával

### Nagy tömött labdával

6—10 nagy labdát helyezünk el egymástól 1,5—2 m távolságra, egyvonalban.

Gyakorlatok:

Átfutások a labdák felett,

szökdelés elugró lábon a labdák felett,

szökdelés lendítő lábon a labdák felett,

szökdelés páros lábon a labdák felett,

átfutás a labdák felett,

szökdelés elugrólábon térdfelrántással,

szökdelés kétszer bal, kétszer jobb lábon,

szökdelés guggoló állásból guggoló állásba.

Egy sorozat 36—60 ugrás, 1—2 perces pihenő után 2—4-szer megismételhető.

A gyakorlatok hatásosságát tovább fokozhatjuk az elugrólábbal végzett még több — 1 vagy 2 sorozat szökdelő — gyakorlat beállításával. Ugyanezek a gyakorlatok haladók részére terheléssel, nagylabda-hordással is végezhetők.

**Tornaszerek (zsámolyok, ugrószekrények stb.) felhasználásával végzett gyakorlatok**

Kezdő fokon, vagy nők részére a következő szerek felhasználásával végeztessünk gyakorlatokat: 4 zsámolyt + ugrószekrény felső részét + ugrószekrény felső két részét egymástól 1,5—2 m távolságra — ha lehet — szőnyegre helyezzük el, az utolsó szer után dupla szőnyeg helyezendő.

Gyakorlatok:

szekereken átfutások, bal, jobb, páros lábon szökdeléseken kívül:

szerekre fel- és leugrások elugró lábbal és páros lábbal,

szereken átugrások páros lábbal,

szereken átugrások elugró lábbal térdfelrántással,

szereken átugrások guggoló állásból guggoló állásba.

Egy sorozat, a 8 ugrásmód a hat szer felhasználásával 48 szökdelést jelent. 1—2 perces pihenővel 2—3 szor megismétlendő.

Képzettebb, idősebb ugrók részére 2, 3, 4 részes ugrószekrényekből 4—5 darabot állítunk fel. (Ha nincs elég ugrószekrény, zsámolyokat és lovat is felhasználhatunk.) Az utolsó szer után megfelelő magasságban ugró mércét léccel állíthatunk fel. Ugyanaz a mozgásanyag végezhető, mint amit az alacsonyabb szereknél említettem. A gyakorlatanyag hatásosságát fokozhatjuk, ha fel- és leugrás helyett átugrásokat végeztetünk.

Hat szer felhasználása esetén egy sorozat 36 ugrás, amely 3—5-ször megismételhető, közbeiktatott 1—2 perces pihenővel.

Ha az ugró könnyebb felugrást végez, lefelé estében mérsékelt térdhajlításba megy át, és eközben gyorsan elrugaszkodik felfelé, akkor az ugrás magasabb lesz. Ez azért következik be, mert az ugró esési sebessége megnövekedett, a nyújtó izmok feszültsége erősbödött, megnövekedett a kinyúlásuk.

Ennek következménye az erősebb, gyorsabb felugrás.

Minél rugalmasabbak az izmok, minél nagyobb az izomerő, annál nagyobb előzetes felugrási magasságot használhat fel az ugró az elrugaszkodás fokozásához.

Az előbb említett szerek, vagy gátak 70—90 cm magasságban 2—2,20 m távolságra szőnyegre állítandók fel, az átugrások előtt, az elugrások fokozása céljából, végeztessünk egy kisebb szökdelést.

### Rugódeszkás ugrógyakorlatok

Az ugrók alapvető munkájánál az ugródeszka felhasználásáról eltérők a vélemények. Szerintem időnkénti felhasználása hasznos és célravezető. A rugódesz-



Már a jobb láb lendül előre-felé, a bal láb hátrafelé, homorítás, a csípő tolódik előre



A felsőtest, a csípő kiemelése; kezdődik az ollózás a lábakkal



Emelkedés közben: a felendített bal láb kezd „belelépni" a levegőbe



Pontos lecfogás, eszményi elrugaszkodás felfelé-előre, erőteljes láb- és karlendítés

*ló távolugrónője először Budapesten ajd ugyanennyit ugrott Melbourne-okságot. Krzesinska elsősorban nem nyörű eredményeit, nem a lendület Krzesinska — tud ugrani! Ugrásai t tőle. A kiváló atlétanő hosszabb még mi is láthatjuk újra a négy év t budapesti szereplése alkalmából*

kás gyakorlatok változatosabbá teszik az edzést. További előnyei: a rugódeszkás felugrás közben az ugró megszokja a magasugrás felugrásánál szükséges hátradöntött törzshelyzetet, amelyből kedvezőbb lendítés következik. Az ugró elrugaszkodása, továbbá a rugódeszka feldobása jelentősen megnöveli a sodródást felfelé, így az ugrónak több ideje van a felugrásban való kivárás beidegzésére, és a különféle technikák végrehajtására is.

Gyakorlatok:

Rugódeszkáról egy lábas elugrások fokozatosan nagyobb magasságokon át ülőtartásban, guruló, ollózó, hasmánt technikával.

Páros lábbal ritmikus ugrások, csaknem teljesen nyújtott lábbal.

Rugódeszka és asztal, vagy magas ló felhasználásával.

Rugódeszkáról ugrás az asztalra guggoló támaszba, onnan felugrások:

páros térdemeléssel, sarok emeléssel, lábterpesztéssel, ollózó mozgással, páros lábemeléssel előre, ¼ és ½ fordulattal.

A gyakorlatokat először páros, majd elugró lábbal végezzük el.

**Szerekre fel- és leugrások helyből**

Különféle magasságú szerekre felugrások igen jól felhasználhatók az ugróerő fejlesztésére.

Zsámoly, ugrószekrény első fokától a teljes magasságig, ugróasztal legalacsonyabb magasságban felhasználható e célra.

Gyakorlatanyag:

páros lábon felugrás — az ugró képességeinek megfelelő magasságú szerre — és vissza, 15—20-szor, a sorozat 4—6-szor megismételhető 1—2 perc pihenő közbeiktatásával.

Elugró lábbal felugrás és vissza — egy fokkal alacsonyabb magasságú szerre, mint amit a páros lábú felugrásnál használtunk. 10—15-ször, a sorozat 4—6-szor megismételhető.

E gyakorlatok nemcsak helyből, hanem három lépéses nekifutás után is végezhetők. Az ugró törekedjék teljesen nyújtott lábbal a szer tetejére felugrani.

**Ugrókötél gyakorlatok**

A gyors ritmusú szökdelések gyakorlására igen jó eszköz az ugrókötél. Az ugróügyesség fejlesztését és az edzések változatossá tételét is szolgálja.

Gyakorlatanyag:

Szökdelések ugrókötéllel: elugró lábon, lendítő lábon, páros lábon (10—10) 30 szökdelés.

1 perc pihenővel 6—8-szor megismételve 180—240 szökdelés.

A hatás fokozása céljából egy lábon szökdelés közben térdemelést, páros lábon szökdelés közben sarokemelést végezhetünk.

Egy sorozat sima szökdelés után egy sorozatot térdemeléssel és sarok emeléssel váltogatva gyakoroltassunk.

**Súlyzóval végzett gyakorlatok**

A terheléssel végzett ugróerő-fejlesztő gyakorlatok közül ma már általánosan elterjedtek, igen hatásosak és értékesek a súlyzóval végzett erősítő gyakorlatok.

Vigyázni kell azonban arra, hogy az erőfejlesztés ne menjen a gyors, robbanékony mozgás rovására, mert akkor a súlyzó használata nem célravezető.

Gyakorlatok:

vállravett súlyzóval mély guggolás és nyújtás,

vállravett súlyzóval guggolás, nyújtás sarokemeléssel,

vállravett súlyzóval guggolás, nyújtás kis felugrással,

vállravett súlyzóval guggolás, nyújtás felugrás és térdemelés.

Az edzésben a terhelés mértékét mindig az ugró képessége és felkészültsége szabja meg. Általában a maximális terhelés 60—80%-ával végeztessük a gyakorlatokat, bár a legújabb kutatások szerint a maximális terheléssel végzett gyakorlatok meggyorsítják az erő fejlődését. A gyakorlat ismétlődésének száma folyamatosan végezve 3—6 között legyen. Többszöri ismétlés már állóképességet fejleszt. Kevés pihenő után is, majd hosszabb pihenő után is ismételünk, de 3-nál többször szükségtelen.

Az ugróerő fejlesztésének másik módja, mikor a hanyattfekvő ugró függőlegesen felemelt lábára — talpára — helyezzük a súlyzót, kb. ugyanolyan terheléssel, mint az előző gyakorlatoknál. Az ugró két társ segítségével térdhajlítást és nyújtást végez. Később az ugró testsúlyával megegyező súllyal végezhet gyakorlatokat: ez megegyező terhelést jelent a felugráshoz saját testsúlyának felemeléséhez szükséges elrugaszkodó erőre. (Thomas, az USA új magasugró reménysége is használja e gyakorlatokat.)

**Sportszerű játékok**

A kosár-, röp- és kézilabda közül különösen a kosárlabda igen alkalmas kiegészítő sportja az ugróknak. A játék közbeni sok felugrás miatt az ugróerőt is fejleszti.

Az ugrók körében az edzések végén alkalmazott 20—30 perces játék igen hasznos és kedvelt. Heti 4 edzés esetében egy edzés teljes egészében kb. 60 percig tartó friss, lendületes játékkal tölthető ki.

**Akrobatikus ugrások**

Nemcsak a ruganyosság, hanem a test sokoldalú átdolgozása érdekében gyakorolható időközönként: szaltó előre, szaltó hátra, segítségadással vagy anélkül.

## II.

## SPECIÁLIS UGRÓGYAKORLATOK

Az alapozó edzés második felében, január közepétől fokozatosan kezdetét veszi a tulajdonképpeni ugrások gyakorlása. Az ugró ekkor már eléri azt az edzettségi fokot, amely alapul szolgál a speciális képzés megkezdéséhez. A sok ugrás természetesen szintén kitűnő eszköz az ugróerő növeléséhez. Az ugrások száma: egyes edzéseken 30—60.

Az ugrások egyharmada szemből való nekifutás utáni ugrás legyen. A többieket az ugró különféle — de túlsúlyban saját technikával — végezze. Az ugrásokat kezdetben, az ugrók képességének megfelelő alacsony magasságon kell végezni: például a 190-es ugró 140—160 cmes magasságon. A többhónapos kihagyás után az ugró-érzékenység eltompul, és csak 1—2 hét múlva jön újra vissza.

Az ugrások gyakorlásával nemcsak az ugróerő fejlesztését, hanem egyéb speciális feladatok helyes begyakorlását is elvégezhetjük.

Ilyen feladatok: a) a pontos roham és az utolsó három lépés ritmusának begyakorlása, b) a felugrás, (lendítés és elugrás) helyes begyakorlása,

A roham helyes ritmusának begyakorlása mindig teljes rohamtávolságból, lendületes végrehajtással történjék. Döntő fontosságú az utolsó három lépés fokozó ritmusának helyes begyakorlása — miközben az ugró a lelapulást és a felső törzs — technikának megfelelő — hátradöntését is elvégzi. Először léc nélkül, majd felugrással összekötve végeztessük.

A felugrás csak akkor sikeres, ha a test súlypontja az elrugaszkodó láb fölé kerül. Ha ez nem történik meg, az elrugaszkodó erő a test súlypontja mellett halad el. Ilyenkor a magasságnyerés csökken.

A legújabb tapasztalatok szerint a nyújtott lábú és páros karú lendítés eredményesebb, mint a hajlított lábú és egykarú lendítés. Erőteljes lendítőmunkát azonban csak akkor végezhetünk, ha a láb izomzatát előbb megerősítjük.

A lendítés megkezdésekor ugyanis az előre lendülő láb az elugró láb izomzatát terheli. Az elugró láb szinte belenyomódik a talajba és a nyomás csak akkor szűnik meg, amikor a lendítő láb fokozatosan lelassul és megáll. A lendítőmunka befejezésével a nyomás hirtelen megszűnik, a feszítő izmok „kisülnek" sokkal robbanékonyabb módon, mint előzetes terhelés nélkül lehetséges lenne. Ha nem eléggé erős a feszítő izomzat, a nagy lendítőmunka megterhelése a térdet berogyasztja, ez pedig az ugrás eredményességét teljesen lerontja.

A másik fontos követelmény, hogy az elugrás csak akkor kezdődhet, amikor a lendítés már befejeződött.

A kezdetben még igen fárasztó megterhelések később fokozatosan megszokottakká válnak. Ilyen esetben a terhelés további fokozására van szükség, mert az ugróerő maximális kifejlesztése csakis fokozatos, de igen erős, rendszeres, sok évi edzés eredményeként érhető el.

# A sportolók lelki felkészítése a versenyekre

*Az utóbbi hónapokban többször is foglalkoztunk a formaidőzítés kérdésével. Több tapasztalt edző, versenyző, vagy egykori versenyző említette hozzászólásában, hogy a legnagyobb probléma nem az edzés, a fizikai felkészülés, hanem a lelki. Gyakran előfordul, hogy csúcsformában levő versenyző lelki okok miatt nem tud megfelelő teljesítményt elérni. V. E. Nagornij, a pedagógiai tudományok kandidátusa és V. M. Piszarenko tudományos munkatárs a Tyeorija i praktyika tavalyi 11. számában ezekkel a kérdésekkel foglalkozik. Az alábbiakban a két szovjet szerző cikkét ismertetjük, kiegészítve magyar szakemberek tapasztalataival.*

A verseny közeledése a sportolóban egy sor élettani-idegrendszeri, lelki folymatot indít meg. A sportoló figyeli saját magát, mérlegeli az elkövetkezendő verseny várható lehetőségeit, az ellenfelek tudását, taktikai elképzeléseket dolgoz ki gondolatban, sőt előre átéli a sportküzdelmet.

A gondolkodás hatására keletkező izgalom lehet hasznos is, káros is. Egyes esetekben *az „egészséges" izgalom jelentősen emeli a munkaképességet,* más esetekben viszont káros izgalom keletkezik, amely megzavarja az anyagcserét, nyugtalanná teszi az alvást, elveszi az étvágyat; a sportolón nem ritkán ideges remegések futnak keresztül... A káros izgalom hatása következtében a sportoló esetleg éppen a verseny időpontjára fáradtnak, kimerültnek érzi magát. Megjegyzendő, hogy az egészségesnek ítélt, a hasznos izgalom is ártalmassá válhat, ha idő előtt, ha túlkorán kezdődik.

A kérdés: lehet-e a sportoló belső állapotát tudatosan alakítani, lehet-e szabályozni az izgalom fokát?

## *A lelki felkészítés három szakasza*

Tapasztalt sportemberek megfigyelései szerint három szakasz van a lelki felkészülésben: az első jóval — hetekkel, esetleg hónapokkal — a verseny előtt kezdődik, a második az utolsó napok, órák szaka, a harmadik pedig közvetlenül a verseny, a rajt előtti időszak.

*Az első szakaszban* a „felhangolás" magába foglalja az erkölcsi és gondolati felkészülést a vesenyre. A felkészülés attól a perctől kezdődik, amikor a sportoló tájékozódik a versenyről, annak színhelyéről, időpontjáról, a részvevőkről stb. A tájékozódásnak, a várható helyzet felmérésének mindig valósnak kell lennie, minden lehetőséget józanul, tárgyilagosan kell mérlegelni.

Különösen fontos *a külföldi szereplésre való felkészülés,* mert itt számolni kell az idegen környezettel, a nézők esetleges fanatizmusával, zajával, kiabálásával. Arra is fel kell készülni, hogy a sajtó gyakran feltűnéskeltő beállításban tálalja a versenyeket, azok részvevőinek képességeit, a várható eredményeket. Mindezek kedvezőtlen hatást gyakorolhatnak a sportolókra. Nagyon szokatlan volt például a szovjet versenyzők számára, hogy egyes külföldi országokban a sportcsarnokokban is megengedik a dohányzást, s füstös levegőben kellett versenyezniök.

Mit jelent a felkészülés? Jellemző, hogy sok versenyző képzeletben is megvívja a küzdelmet, lefutja a versenyt. *Litujev,* a 400-as gátfutás volt világcsúcstartója például kijelentette egyszer:

*— Amikor egy-egy nagyobb eseményre készülök, gondolatban mindig lefutom a versenyt, ügyelve minden kis részletre.*

Larissza *Latinyina,* a XVI. olimpiai játékok női tornász összetett versenyének győztese ezt mondta a verseny után:

*— Huszonnégy óra választott el bennünket a döntőtől. Azon az éjjelen szinte semmit sem aludtam. Sorban megjelentek lelki szemeim előtt a tornaszerek. Gondolatban egyik szertől a másikig mentem és megismételtem minden egyes kombinációt elemről elemre...*

*A második időszakban fő feladat az idegkimerülés elkerülése.* A versenyre való gondolás, a saját szereplés gondolata az idegtevékenységet fokozza. Minél jobban közeledünk a fontos versenyhez, ez a tevékenység annál erősebb, s nem ritkán oda vezet, hogy a versenyző — mint mondják — „kiég" még a rajt előtt. A tapasztalt sportolók az utolsó napokban arra törekszenek, hogy gondolataikat eltereljék a rájuk váró nagy feladattól.

*Grigalka* súlylökő véleménye:

*— Ha az ember nem tesz meg mindent gondolatai elterelésére, akkor lelki szeme előtt mindig ott lesz a stadion!*

## *Elvonni a figyelmet*

Az a jó, ha a sportoló maga tudja szabályozni gondolkodását, ha rá tudja magát kényszeríteni arra, hogy ne gondoljon a versenyre. A sportolók zöme azonban erre képtelen. Ilyenkor foglalkozzék valami olyan munkával, amit szívesen csinál, vagy valami nem nagy testi-lelki megerőltetést követelő játékkal; menjen el színházba, moziba, hallgasson zenét, olvasson érdekes olvasmányt, vagy menjen el más sportág versenyére. Vannak női sportolók, akik ilyenkor kötnek, horgolnak vagy hímeznek. Akad olyan sportoló, aki ilyenkor legszívesebben kirándul valamely szép vidékre. Semmilyen elfoglaltság nem ellenezhető, hacsak nem jár nagyobb fáradtsággal.

Toni *Sailer,* az utóbbi idők legeredményesebb sielője szerint:

*— Nem kell semmiféle különleges napirend, semmiféle különleges előírás. Ha a sportoló ilyenkor táncolni akar, engedjük táncolni. Az a fontos, elfeledkezzék az elkövetkezendő eseményekről.*

Edzők és versenyzők egyaránt helytelenítik az utolsó napok, órák semmittevését. Ez a legrosszabb, mondják. Különösen romboló, ha a versenyzők a rájuk váró feladatokról beszélgetnek.

Közvetlenül a rajt előtt, tehát *a harmadik időszakban,* minden figyelmet a versenyre kell összpontosítani. Ilyenkor már jöhet az izgalom, a rajtláz...

*— A legfontosabb a sportoló számára* — mondja erről *E. Minajev* kiváló súlyemelő —, *hogy a verseny előtt gyorsan tudjon izgalomba jönni, utána meg egy-kettőre elernyedni.*

Az tud igazán összpontosítani, aki szereplés előtt se lát, se hall, csak versenyével törődik. F. *Bogdanovszkij* súlyemelő olimpiai győztes például kijelentette, hogy ilyenkor csak a súlyzót látja, csak addig lát, ameddig nyúlnia kell. N. G. *Ozolin* soha észre sem vette környezetét, nem hallotta a közönség legnagyobb zaját sem, amikor rúdugrásra összpontosított. Hasonlóan nyilatkozott *Kono* amerikai, valamint *Vorobjev* szovjet olimpiai súlyemelő győztes is.

## *Ellazítás és összpontosítás*

A figyelem, az erők összpontosításának képessége, illetőleg ennek terjedelme születési adottság, de tervszerű gyakorlással fejleszthető. Hogyan lehet fejleszteni? Többféle módon. N. G. *Ozolin* például helyből távolugrással fejlesztette, mert ebben hirtelen átmenet van a teljes nyugalomból a legnagyobb erőkifejtéssel végzendő mozgásra. Az ember összpontosít az elugrásra, s aztán hirtelen teljes erővel elrugaszkodik. De még más ilyen gyakorlatot is lehet találni. Ilyennek tartja *Ozolin* az árkon való átugrást, a futás közbeni iramgyorsításokat, a sportjátékok párviadalait stb. A szovjet súlyatléták edzésben úgy fejlesztik összpontosító képességüket, hogy célba dobálnak. Ilyen gyakorlat az is, hogy az edzésben időről időre teljes összpontosítással, teljes erőbeadással — eredményre mennek.

Az összpontosítás gyakorlására azt is ajánlják egyes szakemberek, hogy a versenyző tűzzön maga elé feladatokat az edzésen, s szakadatlanul figyelje önmagában azok végrehajtását, ellenőrizze minden mozdulatát. A tornászok, műugrók, műkorcsolyázók időről időre végiggondolják gyakorlatuk minden részletét. Vannak,

akik ezt behúnyt szemmel — mintegy befelé nézve — végzik.

A harmadik időszakban, a közvetlenül rajt előtti percekben igen fontos az ellazítás. *Pljukfelder* szovjet világbajnok-súlyemelő ezt így fejezte ki:

— *A versenymozgás előtt tökéletesen el kell lazulni, ilyenkor minden izomnak lötyögnie kell!*

*Medvegyev* szovjet súlyemelő világbajnok véleménye ugyanerről:

— *Ahhoz, hogy a súly felemelését az ember robbanásszerűen végezhesse, nyugodtan, ellazultan kell kezdenie.*

F. *Sedgman*, a kiváló ausztrál teniszező szerint roppant fontos a versenyek előtt az önbizalom megerősítése. Ennek fontosságát hangsúlyozta *Bukovi* Márton is, a Ferencváros labdarúgó-szaktanácsadója, akivel hosszasan beszélgettünk a lelki előkészítés kérdéséről. Igyekszünk röviden összefoglalni mindazt, amit erről tapasztalatai alapján a kiváló szakember mondott.

## *A labdarúgók lelki felkészítése*

A csapatsportban még bonyolultabb a lelki felkészítés, mint az egyéni sportágakban, mert egyszerre több sportoló, egy egész csapat lelki „felhangolásáról" van szó. De nem elég, hogy sok egyéni különbség van, többféle idegrendszeri-lelki típus, hanem sokfélék a körülmények is. Igazuk van a cikkíróknak mindabban, amit a lelki felkészítésről mondanak, vélekedett Bukovi, labdarúgásban azonban mindez még nehezebb. Hétről hétre kell a lelki felkészítést végezni, s ebben különbségek vannak akkor, amikor a csapat rangadóra készül, vagy nála sokkal erősebb, vagy gyengébb ellenfél elleni küzdelemre; talán legnehezebb a helyzet akkor, amikor gyengébb ellenféllel való találkozó előtt áll egy-egy csapat. Mások a feladatok akkor is, amikor „megy" a csapatnak, s ismét mások, amikor valahogy semmi nem sikerül. Küzdeni kell hol a kishitűség, hol a túlzott önbizalom ellen. Bizonygatni kell a játékosoknak, igyekezni meggyőzni őket, hogy semmivel sem gyengébbek, mint ellenfelük; máskor meg figyelmeztetni őket, hogy az elbizakodottság következménye súlyos kudarc lehet. Ilyenkor különféle példákat emleget az ember. Ilyeneknek mindig kell a vezetők tarsolyában lenniök. Eléggé közismert például, hogy mennyire félnek a labdarúgócsapatok vezetői attól, hogy csapatunkat esélyesnek „kiáltják ki"; félnek tőle, mert ez elbizakodottságot szül, s az elbizakodottság ernyeszt, arra csábítja a játékosokat, hogy könnyen vegyék az edzéseket és a mérkőzést. Gyakran különféle fogásokat kell alkalmazniok a vezetőknek. Például előfordult, hogy egy ravasz vezető ezt mondta játékosainak:

— *Ezek azt mondják, most majd elkapnak bennünket!... Hatot vágnak be nekünk, ezt mondogatják!...*

A csapat tagjai felháborodtak az ellenfél „szemtelenségén", minden erejüket megfeszítve küzdöttek, s győztek.

Ismeretes az is, hogy az 1953 novemberében Londonban lefolyt angol—magyar mérkőzés előtt nagyon szurkoltak labdarúgóink. Az öltözőben sokuknak remegett a keze, amikor fűzte a cipőjét. Egyszer csak hírnök jött és fényesen mosolygó arccal mondta:

— *Gyerekek, most voltam az angolok öltözőjében... azok jobban félnek, mint mi!*

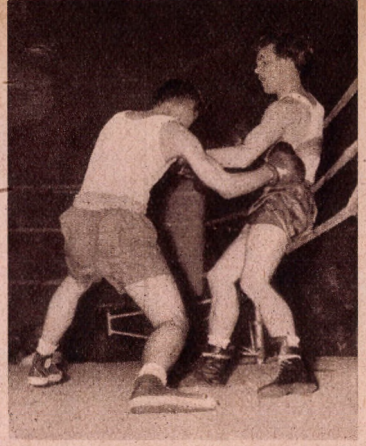
Ez a bejelentés egyszerre megoldotta a feszültséget, s a játékosok önbizalma egy-kettőre visszatért. Ez volt a 6 : 3-as magyar—angol egyik legfontosabb lelki előkészítési eszköze. Nem volt tudatos, de — igen hasznos.

## *...és az ökölvívóké*

Az általánoson kívül sok különleges szempont van az ökölvívók lelki felkészítésében is. Legalábbis ez derül ki az *Énekes* Árpáddal, az MTK és a válogatott keret edzőjével folytatott beszélgetésből.

Bizonyos idegfeszültség minden sportágban fontos a verseny előtt, mondta bevezetésképpen *Énekes* Árpád. Elég gyakran előfordul, hogy jó formában levő versenyző azért veszít, mert vagy nincs kellő lelki „bemelegítése", vagy túlsok van. Az előbbi rendszerint későn melegszik bele, az utóbbi idegrendszerileg-lelkileg fáradtan indul neki a küzdelemnek.

— *Általánosan alkalmazott eljárás* — folytatta Énekes —, *hogy az ökölvívók figyelmét elvonjuk a mérkőzéstől. Szórakozni járunk, s két napon át tilos ökölvívásról szót ejteni. A mérkőzés előtt egy-két órával megszűnik a tilalom, s kezdődik a lelki felhangolás. Hasznos egy-egy rövid buzdító beszéd, majd néhány taktikai szempont megtárgyalása. Ez utóbbi arra való, hogy réterelje a figyelmet: a legnagyobb lelkesedés közepette is „észnél legyen" a versenyző. Mindenkivel egyénileg is foglalkozni kell, mindenkivel egyéniségének megfelelően. Van, akit tovább lelkesítünk, van, akit higgadtságra intünk...*



Dubovszky (Csepel) győz Tiszai (Beloiannisz) ellen, a bajnokságban. (Dubovszky jobb oldalt.)

A mérkőzés szüneteiben is nagy szerepe van a lelki hatásnak. Sokszor döntő szerepe. Általában azt hiszik a kívülállók, hogy az ökölvívók lelki előkészítése — az ütésektől való félelem miatt — rendkívül nehéz. Nos, nem így áll a helyzet. A legtöbb ökölvívó nem fél az ütéstől. Aki fél, az előbb-utóbb úgyis elmarad, abbahagyja. Vérbeli ökölvívó nem fél az ütéstől, de nem is kell félnie, mert ha jól képzett, nehéz őt úgy megütni, hogy az fájdalmas legyen.

*Énekes* Árpád beszélt

## *az edzők lelki felkészüléséről*

is. Erre éppúgy szükség van, mint a versenyzők lelki felhangolására. Ha eltompul az edző, nem tudja úgy követni a mérkőzést, hogy versenyzője számára hasznos tanácsokat adhasson.

*

Amint a két szovjet szerző cikkéből, s az ismertetett néhány példából is látható, a sportolók lelki előkészítése a versenyekre sokrétű feladat. Sokrétű és igen fontos. Gyakran döntő. Ezen múlhat a teljesítmény, a győzelem. Érdemes lenne behatóan foglalkozni ezzel a kérdéssel nálunk is. Összegyűjteni az erre vonatkozó gyakorlati tapasztalatokat, s tudományosan is megvizsgálni az egyes részleteket.

**Pálfai János**

HA MÁR NEM MEGY A GÓLLÖVÉS...
(Szovjetszkij Szport)





A serdülők osztályozójának végküzdelme



Rajtolnak a serdülők az „Aranykerék" kerékpáros verseny első futamában

# ARANYKERÉK

A Budapesti Ifjúsági Sport Bizottság és a Budapesti Kerékpáros Szövetség kerékpáros versenysorozatot indított. Ez a versenysorozat módot ad a fiataloknak arra, hogy könnyen bekapcsolódjanak a kerékpáros sportba és eleget tegyenek az „Olimpiai jelvényszerző verseny" egyik követelményének.

A versenyeket korcsoportonként rendezik meg. Feltételei a következők:

12—16 éves serdülőknek 10 km, két osztályozó hajrával,

16—26 éves felnőtteknek 20 km, négy osztályozó hajrával.

A versenyen részt vehet minden olyan 12 életévén túljutott, de 26 éven inneni ifjú, akinek közhasználatú gépe van és kerékpáros szakosztálynak idáig tagja nem volt.

A versenyzők háromszor — 1960. április 23-án, május 28-án és június 2-án — állhattak, illetve állhatnak rajthoz a Népstadiont szegélyező 1077 m kerületű aszfaltpályán.

A két korosztály első helyezettje versenykerékpárt, a 2—4. helyezett oklevelet és emlékveretet kap. A feltételeket teljesítő valamennyi részvevő jogosult az „Aranykerék" jelvény viselésére.

A versenysorozaton a minősített versenyzők szintén megszerezhetik a jelvényt, illetve eleget tehetnek az Olimpiai jelvényszerző verseny egyik követelményének. Ezek a sportolók azonban a helyezetteknek járó díjazásban nem részesülhetnek.

Az első „Aranykerék" kerékpáros verseny első futamát 1960. április 23-án már megrendezték.

Az indulók szép száma mutatja, hogy az ifjúság a kerékpáros sport iránt élénken érdeklődik. A szakemberek véleménye szerint a 200 főnyi mezőnyben több olyan tehetséges fiatal szerepelt, akiből jó képességű versenyző válhat. Az eddigi eredmények is azt bizonyítják, hogy a Budapesti Ifjúsági Sport Bizottság kezdeményezése helyes volt.

V. Gy.

# Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok?

**Tyeorija i praktika fizicseszkoj kultury 1960. 3. sz.**

**Glubinszkij:** Testnevelési és sportlétesítmények a dolgozók üdültetési helyein. **Ivanov:** A sporttechnika analízisének útjai. **Maszjuk:** A testnevelési szakos hallgatók pedagógiai felkészítése. **Szajcsuk:** Változások a vívásban, az elektromos találatjelző bevezetése. **Kurjerov:** Leugrás a nyújtóról kettős hátraszaltóval. **Kogut:** A hallgatók szakmai-pedagógiai készségeinek formálása a sí-órákon. **Leskevics és tsai:** A különböző jellegű, egész évi edzés nyomán a sízó szervezetében végbemenő fiziológiai változások. **Iljin:** A gyorsúszás lábmunkájának hatékonysága. **Dulinyec:** A karok lapátoló technikájának analízise hátúszásnál. **Ivanov:** A sztatikus és dinamikus gyakorlatok hatása a látás- és mozgásanalizátorok funkcionális állapotára. **Mihajlov:** A sportolók légzésszaporaságának hatékonysága ciklikus mozgásoknál. **Fejgin és tsai:** A munkahelyi testnevelési szünet hatékonyságának vizsgálata. **Gorgyejev:** Az üzemi torna anyagának hangszalagra rögzítése és rádió útján közvetítése. **Csernyák:** Az üzemi torna szervezési tapasztalatai egy moszkvai nyomdaüzemben. **Tyennov:** Az amerikai súlyemelők technikája és edzésmódszere a kétkarú lökésben. **Korobkov:** Az atlétika az olimpiai játékokon. **Gyemigyengo:** A torna versenyek az olimpiai játékokon. **Gajzler:** A hidrokortizonnal szerzett tapasztalatok a sportsérülések gyógyításánál.

**Kultura Fizyczna, 1960. 3. sz.**

**T. Wolanska:** Kosárlabdázó nők testalkatának jellemzői. **W. Liszkowski:** Kézilabdázók izomzatának keménysége és rugalmassága. **Z. Welon:** Az ifjúság testi képességei fejlődésének értékelése. **T. Szubra:** A röplabda háló magasságának megváltoztatása. **A. Skibinska:** Légzési gyakorlatok a mellesbészetben. **Cz. Swierczinski:** Megjegyzések a Német Demokratikus Köztársaság síoktatási programjához. **J. Ciosk:** Iskolai sport a vidéki iskolákban. **W. Reczek:** A Testnevelési Főtanács ülésének referátuma.

**Krankengimnastik, 1960. 3. sz.**

**Dr. D. Arnim:** A sclerosis multiplex-ről. **A. Wirsing:** A sclerosis multiplex gyógygimnasztikai kezelésének kiegészítése. **E. Hoffmann:** A „futódaru" és alkalmazása.

**Vproszi na fizicseszkata kultúra, 1960. 1. sz.**

1960 — a XII. olimpiai játékok éve. **K. Dimitrov:** A sportedzés tervezése és időszaki beosztása. **A. Pavlov:** Új szakasz a jégkorongozás fejlődésében Bulgáriában. **Sz. Sztefanov, E. Bojadzsief:** Néhány észrevétel a gyermekek korcsolyasportjával kapcsolatban. **D. Mateev:** Az inger gyakoriságának és erejének jelentősége az erőedzésben. **D. Kocsankov:** Gyógytorna hipertóniás megbetegedéseknél. **Sz. Pinkasz és tsai:** A testnevelés a csecsemő- és fiatal gyermekkorban. **R. Koszev:** A korai iskoláskorú gyermekek anatómiai és funkcionális sajátosságai és erőgyakorlatot végző képességeik. **B. Janev és tsai:** Az iskolai testnevelés és megjavításának halaszthatatlan feladatai. **K. Nankov, D. Ivanova:** Sportelőkészítő játékok a kezdő tanfolyamokon. **A. Szimidov:** Beszámoló a főiskolai testnevelésről.

**Körpererziehung, 1960. 3. sz.**

**E Stock:** A verseny munkánk döntő módszere. **Dr. Hölzer:** Az ifjú sportoló egészséges életmódja. **H. Krentzlin:** „A britek krekkjei jó csapatmunkát mutattak" — Barangolás a sporttudósítások birodalmában. **E. Haufe, R. Lehmann:** A kis játékok és versenyek alkalmazása (I.) Adalék a kis játékok metodikájához. **F. Kramer:** A kötekedő-játékok erőt adnak. Népi táncok az új tantervből: Az öreg táncoló-medve, Apó, add el a bikát! Teke, Keszkenős tánc. **Vitacikk:** Torzítások és túlzások az ifjúsági sportban (A Német TF Kutatóintézete Gyermek- és Ifjúsági sportosztályának közleménye), **E. Bernien:** Gyakorlatvezetők és sportszervezők a tanulók soraból.

**Fizicseszkaja kultyura v solje, 1960. 3. sz.**

**Jakovlev:** A testnevelés és esztétikai nevelés kapcsolata. **Sztankin:** A gyermek-sport-iskolák munkája. **Cserepanova:** Az iskolai testnevelés orvosi ellenőrzése. **Cserevkov:** A tanulók aktív tanulásának fokozása a testnevelési órán. **Roscsupkin:** A hármasugrás technikájának oktatása. **Golubev:** A tananyag tervezésének kérdése. **Frolov:** A játékok mint a középtávfutás oktatásának és edzésének eszközei. **Bogdanov:** Az osztály rendje a testgyakorlási órán. **Filippovics és tsai:** A rávezető gyakorlatok helye és szerepe a kezdő tornászok oktatásában. **Samin:** A tanulók testnevelése a bennlakásos tanintézetekben. **Gudkov:** Reggeli torna a bennlakásos tanintézetekben. **Szamszonov:** A III—V. osztályos tanulók „gimnasztikai játékok" sportszakosztálya. **Szerpoegin:** Dohányozni ártalmas.

**Die Leibeserziehung, 1960. 3. sz.**

**L. Diem:** A „Német Testnevelők Bizottsága" és feladatai. **Dr. Ch. Kergel:** Horatius és a testgyakorlás — művei tükrében. **I. Schüddenkopf, Nippoldt:** Intellektuális könyvsikerek a munkánkra való hatásukat tekintve. **H. Persicke:** A mai napilap sportrovata. **Dr. G. Grober-Glück:** A tömegek olvasmánya a sportrovat. Adalék a város néprajzához. **H. Maegerlein:** A sportesemények tükrében. **C. Diem:** Erwin Mehl 70 éves. **L. Diem:** Az edző dicsérete. **V. Pirscher:** Másképpen sem helytelen. **R. Lippert:** Szudétanémet tornamozgalom. **J. Skura:** A nyújtón előrelendülés technikájához és metodikájához. **H. Ohnesorge:** A bot nem divatjamúlt szer! **R. Hirdse. Frolov:** A magasugrás. **T. Nett:** Képsorozat a súlylökésről.

# A technika és az eredmény fejlődése női magasugrásban

*Írta: Balogh Lajosné, Kael Anna, a TF docense*

A magasugrás igen alkalmas atlétikai gyakorlat a könnyed, elasztikus női fizikum számára, de kimagasló eredményt — különösen manapság — már csak az érhet el, aki testi és lelki rátermettsége mellett elsajátította az egyéniségének megfelelő ugrótechnikát. Ehhez azonban szorgalom, türelem, sőt szellemi elmélyülés szükséges.

A női atlétika történetében a magasugrás a kezdet kezdete óta szerepel. A nemzetközi női atlétikai versenyélet az első világháború után indul meg. A női világcsúcseredményeket az 1921. évtől kezdődően hitelesítik és tartják nyilván. Ettől az időtől kezdődik a női atlétikai számok, így a női magasugrás fejlődése is.

### A 145 cm-től a 184-ig

Az első hivatalos női magasugró-világcsúcs 145 cm volt. A német A. Finn 1921-ben elért csúcsát a belga Van Truyen három évvel később 151-re javította. Az angol P. Green 152-re, 156-ra majd 158-ra emelte a világcsúcsot. Utána 1928-ban a kanadai E. Catherwood (160), majd a holland C. Gisolf következett, négy évvel később az amerikai J. Shiley (165), 1939-ben az angol D. Odam (166), s 1941-ben a svájci E. Pfenning (166), 1943-ban a holland E. Blankers-Koen (171). A sokoldalú, többszörös olimpiai bajnok holland atléta csúcseredménye nyolc évig állt fenn.

Pfenning guruló-technikával érte el világcsúcsát. Az angol S. Lerwill 1951-ben már korszerű bukó hasmánt-technikával ugrott 172-t, a szovjet A. Csudina pedig 1954-ben döntött lépőtechnikával 173-at. Két évvel később az angol T. Hopkins bukóhasmánt technikával javított megint egy centit.

Ugyanebben az évben — 1956-ban — került a női magasugrás élvonalába a román Balás Jolán, s ollózó technikával 175 cm-es világcsúcsot ugrott. A melbourne-i olimpián McDaniel néger atlétanő ugyan még egyszer visszahódította az USA-nak a világcsúcsot (176), de Balás a következő évben már beállította ezt a csúcseredményt. Ekkor váratlanul a kínai Cseng Fengjung 177 cm-rel a Kínai Népköztársaságnak szerezte meg a csúcstartás dicsőségét. De a



McDaniel

következő két év Balásé: 1958-ban egymás után javítja 180, majd 183 cm-re a világcsúcsot, majd 1959-ben 184-re!

### A TECHNIKA FEJLŐDÉSE

A női magasugrás technikájának fejlődése természetesen a férfi magasugrás fejlődő technikai elemeire épült. Magától értetődően késett is időbelileg, hiszen a női atlétika indulásakor a férfi atlétikának már 60—70 éves múltja volt. Ezenkívül a technika a nő testi és lelki alkatának megfelelően mindig módosult is.

A 20-as évek ugrói kezdetben **az egyszerű lépő, az „óangol" technikával** ugrottak. A felugrás részleteinek boncolgatásával és a légmunkával ekkor még nem sokat foglalkoztak. A nekifutásból végzett heves elrugaszkodásra törekedtek. Ezt a törekvést kitűnően jellemezte a kezdetben használt és a felugrás lehető hevességét jellemző **„dobbantás"** kifejezés. Ez az egy szó — és a vele kapcsolatos téves képzet-társulások — nálunk is sokáig késleltették a magasugrás fejlődését.

Nagy előrehaladást jelentett már a 20-as évek végén a háromszoros világcsúcstartó **P. Green** és **E. Catherwood** mozgása. Ezek a lépő technikát **hangsúlyozott lendítő munkájukkal és az ugróláb áthúzásának késleltetésével** alaposan megjavították.

A felugrásba új segítőelemet kapcsoltak a lendítéssel; ugrólábuk késleltetésével pedig — ami valamivel kedvezőbb súlypontmozgást eredményezett — légmunkájukon is javítottak. Ez meg is látszott 158, ill. 160 cm-es csúcseredményeiken.

A következő lépés a 30-as évek elején történt. A lépőtechnikát tovább módosították: a még kifejezettebb lendítőmunka és az ugróláb késleltetett felrántása közben a **felsőtestet arccal a léc felé döntötték,** s ezáltal a mozgás harmonikusabbá, a súlypont léc feletti útja még kedvezőbbé vált. Itt megjegyezhetjük, hogy a lépőtechnikának ez a változata a nőknek nagyon megfelelő; ezt bizonyítja az újabb két csúcseredmény: **Shiley** és **Odam** eredménye.

A további módosítás szintén a 30-as években következik be, az ollózó technika két főbb változatával. Az egyik a **mozgás síkjában végrehajtott ollózótechnika;** ezzel a módszerrel érte el csúcseredményeit a német **Ratjen.** Ezeket azonban később a NASZ megsemmisítette. Ratjen fizikumában ugyanis férfias diszpozíciók jelentkeztek. Ezzel magyarázható, hogy ő ezt a megerőltető technikát eredményesen használhatta.

A 30-as évek másik jelentős lépése a magyar **Csák** Ibolya nevéhez fűződik. Ő a magasugrás két lényeges mozgásrészébe, a felugrásba és a légmunkába — a japán férfi ugrók, de főként az amerikai volt férfi világcsúcstartó Spitz nyomán — új elemeket vezetett be. **A felugró mozgás javítására** ő alkalmazta először a lendületes nekifutásból végrehajtott **fékező kitámasztást:** ez már modern újítást jelentett. Azonkívül a **légmunka javítására** — a súlypont gazdaságosabb átvitele érdekében — ő használta először a léc felett a **mozgás síkjára merőleges ollót.** Ez az olló a fej és a felső test egyidejű lécre döntése mellett (arccal a léc felé) a csípőtájék kifejezett emelését és ezzel a súlypont igen kedvező mozgását tette lehetővé.

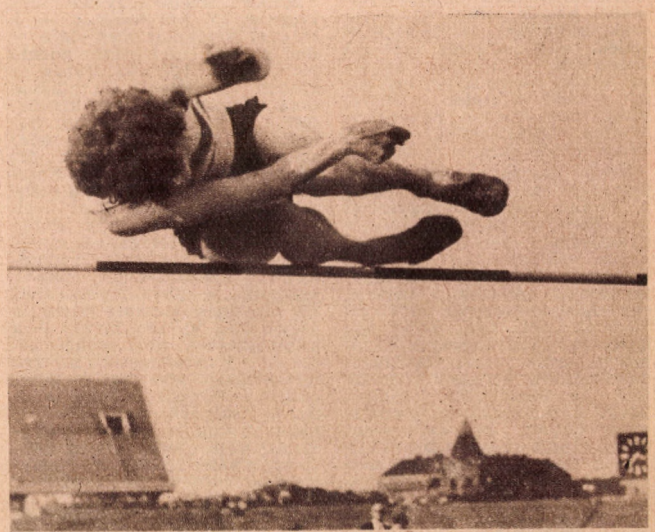
**Csák** Ibolya olimpiai és Európa-bajnokságot nyert, de a világcsúcs-eredményt csak megközelítette. Valószínű, hogyha nem hagyja idő előtt abba, fokozottabb edzésmunkával még jóval nagyobb eredményeket ért volna el.

A 40-es évek az eredmények javulását mutatják, de technikailag nem hoztak újat. Kivétel itt **E. Pfenning** 166 cm-es világcsúcs beállítása 1941-ben: ezt az eredményét egy gyengébb kivitelű gurulótechnikával érte el. **Blankers-Koen** 171 cm-es csúcseredményét kiváló fizikai képességeinek köszönhette. Ő a már előbb leírt, késleltetett és döntött lépőtechnikával ugrott.

Itt említjük meg, hogy a 30-as évek végén a férfiak nyomán kezd teret hódítani a női versenyzők körében a guruló technika alkalmazása is. **Az eredmények gyorsabb fejlődésének azonban erős akadálya volt akkoriban az a szigorúan értelmezett szabály, mely szerint a fej, illetve a felső test a lécen áthaladásában a test többi részét nem előzheti meg. Nem vitás, hogy a guruló- és a bukótechnikák további fejlődésére csakis a magasugró szabály enyhébb elbírálása adott lehetőséget.**

Érdekes egyébként, hogy gurulótechnikával nem született női világcsúcs, csak a már említett világcsúcs-beállítás **R. Pfenning** révén. A II. világháború általában a női eredmények fejlődését is visszavetette. A női atlétika új lendülettel 1948-tól, a londoni olimpiai év kezdetétől kezd igazán kibontakozni.

Az 50-es évek első fele a női magasugrásban, a **korszerű guruló- és különösen a hasmánttechnika nagyobb arányú bevezetésével** újabb fejlődést hozott. A nők — a férfiak nyomán — szintén felismerték a hasmánt technika előnyeit.



Tyler-Odam

Ennek köszönhető már 1951-ben az angol **Lerwill** — a hasmánt bukótechnika egyik kitűnő változatával elért — 172 cm-es csúcseredménye. A szovjet **Csudina** 1954-ben — késleltetett lépőtechnikával — teljesített 173 cm-es világcsúcsa technikailag nem jelentett újat. Hasonlóan **Blankers-Koenhez,** kiváló teljesítménye sok oldalú képességeinek volt köszönhető.

**Lerwill** után világszerte mind szélesebb körben terjedt el előbb a guruló és az utóbbi években a hasmánt technika különböző változatának alkalmazása.

E technika gazdaságosságát és a női fizikumnak megfele-

**Csudina**





Csák Ibolya

lő voltát a viszonylag alacsonyabb termetű angol **Hopkins** bukó hasmánt technikával elért 174 cm-es és a karcsú, de nem túl magas **McDaniel** nyújtott hasmánt technikával elért 176 cm-es világcsúcsai mutatják. De ezt bizonyítja a szintén nem túl magas szovjet **Csencsik**-nek az 1959. évben bukó hasmánt technikával elért 178 cm-es kitűnő eredménye is.

### A MAGYAR NŐI MAGASUGRÁS

Fentiek után röviden tekintsük át a magyar női magasugrás fejlődését. Amíg külföldön a női atlétika rohamos léptekkel haladt előre, addig nálunk, különösen a 20-as évek elején, alig lehetett szó női atlétikáról. Fejlődését gátolta az akkori társadalmi helyzetből fakadó előítélet és maradiság: nem való a nőknek az atlétika, elférfiasítja a nőt, káros a női szervekre stb.

Mégis voltak lelkes kezdeményezői a női atlétikának. A Munkás Testedző Egyesület keretében kezdetleges viszonyok között már a 20-as évek elején atlétizált egy kis női csoport. Sőt néhány versenyt rendeznek és részt vesznek egy magyar—osztrák munkásviadalon 1921. aug. 20-án Budapesten. Magasugrásuk eredménye, csak mint történelmi dokumentum érdekes (125, 116 cm). Az elszigetelt viszonyok között a női atlétikai eredmények anyagi és szakértelem hiány miatt kezdetlegesek. A magyar női atlétika tulajdonképpen a Testnevelési Főiskola kezdeményezésére indul meg 1926-ban, ahol azonnal bevezetik a női atlétikának, mint szaktárgynak az elméleti és gyakorlati oktatását. Itt az atlétikai órák, majd a rendezett kisebb versenyek legkedveltebb száma a női magasugrás lett.

Meg kell említenem, hogy nálunk a női magasugrás mai értelemben is modern technikai elemeinek és felfogásának bevezetését a főiskola atlétikai tanszéke kezdeményezte. Mégis ez a merész kezdeményezés az akkori előítéletekből származóan csak jó, de nem kimagasló eredményekben mutatkozott.

Modern kezdeményezés volt, hogy a TF női hallgatói — a magyar férfiakat megelőzve — már a 20-as évek végén guruló technikával ugrottak. Ebben az időben a guruló technikával csak a Szovjetunióban kísérleteztek komolyabban, ahol **Samanova** 1927-ben ezzel a módszerrel a szovjet csúcsot 157 cm-re növelte. **Vértessy** Katalin és **Kael** Anna ezzel a technikával érték el a 20-as évek végén és a 30-as évek elején 139, 145, 147, 148 és 149 cm-es csúcseredményeiket. Eredményesebb fejlődésüket gátolta egyrészt a gurulótechnikánál oly lényeges szerepet játszó és akkor még ki nem forrott — a kitámasztásra nem eléggé törekvő — kezdetlegesebb felugró technikájuk. Másrészt és különösen a — már fentebb említett — szigorú szabálymagyarázat. A szigorú szabálymagyarázat volt annak is az oka, hogy **Csák** Ibolya a guruló technika helyett, az akkor még — éppen a szabálymagyarázat miatt — gazdaságosabb és előnyösebb ollózótechnikát választotta.

**Vértessyéket** követően **Csák** Ibolya már jóval rendszeresebb munkával, és a technika minden részére kiterjedő gondos figyelemmel jutott el 164 cm-es — ma is fennálló — csúcseredményéhez. Nagyrészt technikai felkészülésének köszönhette, hogy mindig megállta a helyét a nagy küzdelmekben is. Ezért volt világklasszis.

Sajnos, a szemléltető példa — a technikai felkészültség fontossága — sem az ő idejükben, sem később — a háború után — nem fogant meg. A magyar női magasugrás ezt követő közel 25 éves meddő egyhelyben topogása, kifejezett retrográd irányzatot mutat.

Némi javulás e téren csak az utóbbi 2—3 évben mutatkozik, amióta kezdik újból felismerni a technikai kérdések fontosságát.

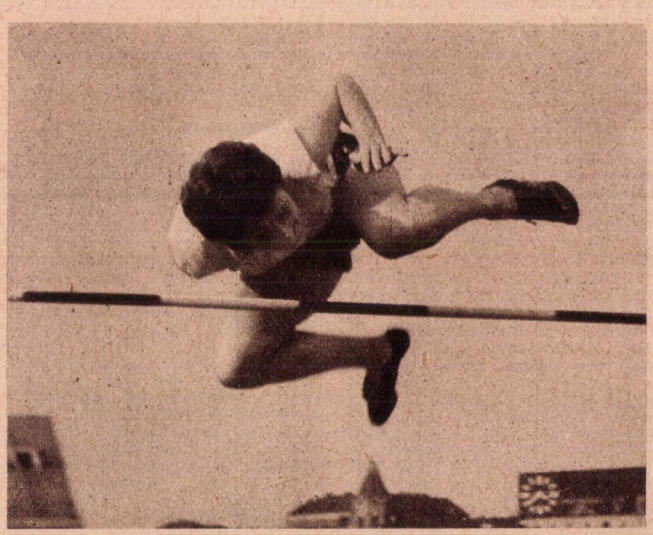
### A guruló és a hasmánt technikáé a jövő

Ezek után láthatjuk a külföldi, és a hazai női magasugrás tárgyalt áttekintése révén az egyértelmű és szoros kapcsolatot a technikai fejlődés, valamint az eredmények javulása között. Láthatjuk, hogy néhány kivételes képességű ugrótól eltekintve — az eredmények javulásában sorozatosan az újabb és újabb technikai fogások bevezetése volt a döntő. Vonatkozik ez a megállapítás a két legutóbbi világcsúcstartóra.. — **Cseng Feng-jungra** és **Balás** Jolánra is —, akik ugyan nem a leggazdaságosabb hasmánttechnikával ugrottak, de nekifutásuk, felugrásuk és ollózó légmunkájuk minden mozgáselemét részletesen kidolgozták. (Balás egy éven át próbálkozott a hasmánt technikával, 170-en felüli eredményt ért el, de aztán visszatért az ollózóra.)

**Az újabb technikai fogások és a gazdaságos mozgástechnika bevezetése különösen és szembetűnően mutatkozik meg a mai napság már tömegesen elért kiváló eredményekben.** Így pl. az 1959-ik évben 8-an értek el 170 cm-en felüli eredményt. Ezek között 4 szovjet, 2 ausztrál, 1 kínai versenyző van a világcsúcstartón kívül. 26-an ugrottak 165 cm-en felül, éspedig 8 szovjet, 4 angol, 2 kínai, 2 újzélandi és 2 német, a továbbiak egyenként és egyéb országonként oszlanak meg. A szovjet versenyzők nagy száma világosan mutatja, hogy mit jelent az a körülmény, ha felismerik a technikai kivitel döntő szerepét és errre építik a tömegnevelést.

Meg kell jegyezni, hogy a 160 cm-en felüli eredményt elért versenyzők nagy többsége ma már valamelyik modern korszerű technikát alkalmazza. Érdekes, hogy ennek ellenére a Csák Ibolya által bevezetett — a mozgássíkjára merőleges — ollózótechnika még mindig korszerű és versenyképes; hiszen **Balás** és **Cseng Feng-jung** is ezzel érte el világcsúcsát.

Ebből arra lehetne következtetni, hogy a nők számára ez a technika a legelőnyösebb. Egyelőre úgy látszik, hogy a még modernebb guruló és hasmánttechnikák a nőknél nem jelentenek akkora előnyt, mint a férfiaknál. De számításba kell venni azt, hogy ez csak két kivételes eset, ami azt mutatja, hogy a nők számára ez a technika is lehet eredményes. Ennek ellenére a korszerű guruló és hasmánttechnikák a nők körében is mindinkább tért hódítanak. Ezt bizonyítja az, hogy világszerte, de különösen a Szovjetunióban az élvonalbeli versenyzők legtöbbje, ma már hasmánt technikával ugrik. Ezzel érte el a szovjet **Csencsik** is 178 cm-es — a világranglistán 2. helyet jelentő — eredményét.

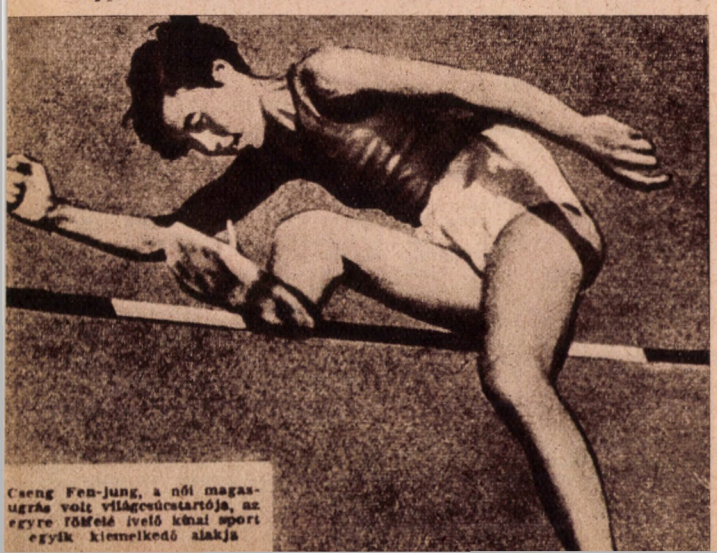


Hopkins

A korszerű technikák kivitelének részletes elemzése nem tartozik e tanulmány keretébe. Csak néhány érdekes szempontra térek ki és néhány gondolatot vetek fel ezzel kapcsolatban, ami azt hiszem nem érdektelen.

1. **Ma már kétségtelen, hogy magasugrásban általában a guruló és a hasmánttechnikáé a jövő. Női vonatkozásban pedig elsősorban a hasmánt technikáé.** A guruló technikák léc feletti gazdaságosságát ugyanis a csípő szélessége szabja meg. Mivel a nők csípője testmagasságukhoz viszonyítva szélesebb, mint a férfiaké, a guruló technikával szemben, a **hasmánt technika — ahol a csípőszélesség nem játszik szerepet — a nők számára különösen gazdaságos.**

2. A női csúcseredmények kb. 35—40 cm-rel alacsonyabbak a férfiakénál, ezért a — felugráshoz viszonyítva — a



Cseng Feng-jung, a női magasugrás volt világcsúcstartója, az egyre többet ígérő kínai sport egyik kiemelkedő alakja



Csenesik

gazdaságos légmunka a nőknél nagyobb jelentőségű, mint a férfiaknál. Mivel a légmunka gazdaságosságában a hasmánt technika vezet, ez a technika a **férfiaknál kisebb magasságot ugró nők számára még előnyösebb.** Természetesen jól meg kell tanulni a technika minden részletét, különösen a jó felugrást.

3. Itt kell megemlíteni a guruló, ill. a hasmánttechnikák további előnyét. Általában a női ugróknak — a kisebb repülési magasságok miatt — csak olyan technika tanítható sikeresen, aminek végrehajtásához az ugrás repülési ideje elegendő. Ezért nehéz a nők számára a lécre merőleges döntésű ollózó technika elsajátítása. (Csak nagyképességű női atléták kultiválják. Balás, Cseng Feng-jung, Piszarjeva.) A guruló technikák előnye ezzel szemben az, hogy **a folyamatos mozgásban az időtényező nem játszik szerepet.**

4. Kifejezetten inkább női tulajdonság a hajlékonyság, az ízületek lazasága és általában a férfiakénál finomabb ritmusérzék. Előnyös tehát, ha a technikai felkészülésben a nőknél ezekre a kedvező tulajdonságokra építünk. A **nyújtott lábas lendítést pl. — ami pedig még komoly lehetőségeket rejt magában** — igen kevesen alkalmazzák, noha a nők kétségtelenül igen alkalmasak e kedvező lehetőség kihasználására.

5. Nagy gondot kell fordítani a felugrást előkészítő lépések helyes ritmusára, annál is inkább, mert e téren a nők általában finomabb ritmusérzékére előnyösen lehet építeni.

6. **A korszerű technikák jó légmunkája csakis a jó felugrásra épülhet.** Enélkül a légmunka csak üres formaság. Tehát fontos a felugrást előkészítő lépések ritmusa, a kitámasztás és a lendítő munka begyakorlása pedig mindenek előtt való.

7. Az ugrás előkészítése és a jó felugrás az ugró ügyességi képességei iránt komoly követelményeket támaszt. Éppen ezért igen jó a svéd módszer, amelynél a felugrást — alacsonyabb magasságon — minden irányból való nekifutással a legkülönbözőbb technikai kivitelekben sokszor a felsőtest függőlegesen tartásával is gyakorolják.

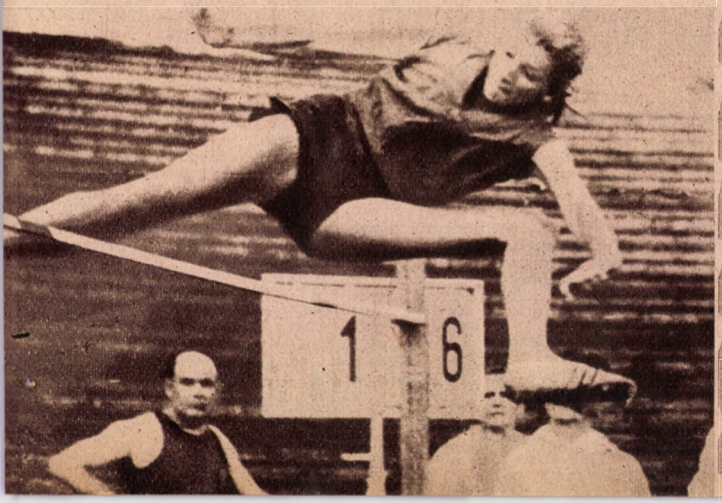
Mindezek után, úgy gondolom, nem szükséges különösebben magyarázni és indokolni azt, hogy miként emelhetjük ki női magasugrásunkat az egyhelyben topogásból. Erre vonatkozóan úgy tudom, hogy — hasonló elgondolásokból származóan — már megtörténtek a kezdő lépések.

A véleményem azonban az, hogy a jobb eredmények érdekében nem elég, ha a vezetők és az edzők csak felismerik és tudomásul veszik a technikai elemek döntő fontosságát, az sem elég, ha az új módszereket csak oktatják. Az újabb technikai elemeket nemcsak oktatni kell, hanem **a technika és az eredmény kapcsolatának döntő fontosságát tudatosítani kell a versenyzők körében.**

A versenyzőknek azt is tudniok kell, hogy nem elég a modern technikák külső formális utánzása, hanem komoly elmélyedéssel meg kell érténiök a technikai elemek lényegét. Tudniok kell azt is, hogy értelemmel, akarattal és kitartással minden nehézség legyőzhető, minden eleinte oly bonyolultnak látszó — de végeredményben egyszerű — mozgásrész is megtanulható. Tudniok kell, hogy az edzési munka minősége a döntő és. hogy technikai tekintetben nincsen olyan csúcs, amin javítani ne lehetne.

**Jobb eredményt** — amint azt a női magasugrás története mutatja — **csakis az új, a gazdaságos technikai elemek alkalmazásától várhatunk.**

**Balás**



# *Semmi sem új a nap alatt!*

*Edzők és tanítványaik a legutóbbi időkben, igen helyesen, fokozott figyelmet fordítanak minden sportágban az izomerő fejlesztésére és mind az intervall, mind a fartlek módszerek változatos felhasználásával, homokzsákokkal, súlyzókkal terhelten igyekeznek az izomerőt fejleszteni. Testsúlyukon kívül tekintélyes többletsúlyokkal végzik ezek a versenyzők futó, ugró és úszó gyakorlataikat a minél jobb eredmény elérése érdekében.*

*A sporttörténeti kutatómunka feladata lesz kideríteni, hogy az olimpiai játékok megalapítója és a fokozatos és rendszeres terheléssel történő izomerőfejlesztés módszerének megalkotója, a görög — pontosabban dór — Heraklész milyen körülmények között és milyen céllal végezte Kitairon hegyi edzőtáborában az ismeretes kombinált súlyemelő és gyalogló edzéseit.*

*Mint annyi minden, ez a módszer sem új, mert már a mondabeli Heraklész is módszeresen fejlesztette erejét. A görög monda- és mesevilág adatai szerint Heraklész, aki tudvalevőleg Zeusz és Alkméne gyermekeként „félistenként" született és míg apjának felesége, Hera féltékenységből állandóan megnehezítette életét, addig anyjának férje, Amphytrion dicséretre méltóan gondoskodott róla, Thébában nevelkedett. Itt Cheiron kentaur irányításával folytatta sportbeli előkészületeit. Ezek főleg birkózásból, vívásból és íjazásból állottak. A sportbeli felkészüléssel párhuzamosan a művészetekre is oktatták az ifjú Heraklészt. Zenetanárja, Linos azonban elégedetlen volt vele, mert a lant-leckék alatt szórakozott volt. Egyízben Linos meg is fenyítette. Erre Heraklész lantjával kissé „keményebben" érintette tanítóját: erre az szörnyet halt.*

*A kellemetlen eseményt Heraklész ellenségei arra használták fel, hogy Amphytriontól rendelkezést eszközöljenek ki a sportbeli felkészülés megszakítására és a Kitairon hegyi edzőtáborba való „beutalásra". Az edzőtábor eléggé kényelmetlennek bizonyult, ugyanis pásztorok tartották fenn és istállókon kívül egyéb „létesítményeket" nem tartalmazott. A legkellemetlenebb, hogy közelében tanyázott egy oroszlán, s rendszeresen ragadta el a hegyi legelőkről a szarvasmarhákat, időnként a pásztorokat is leütötte. Heraklész ellenségei remélték, hogy az oroszlán egyszer a félistennel is szembe kerül s elpusztítja. Halálával ugyanis ellenfelei minden sportágban igen esélyes versenyzőtől szabadultak volna meg.*

*Cheiron azonban pompás edzéstervet dolgozott ki Heraklész számára. A magaslati táborban, az oroszlán közelségére tekintettel, nem aktív pihenőt folytatott Heraklésszel, hanem alapozott, pontosabban: rendszeres izomerőfejlesztést végzett.*

*A Kitairon hegyén Heraklész, a napirend szigorú megtartásával, a pásztorokkal együtt a brachicephalos gulyát hajtotta reggel a völgyben fekvő istállóból a hegyi legelőkre, majd este onnan vissza. A megtett távolság több kilométernyi volt, néhány száz méteres szintkülönbséggel.*

*Heraklész Cheiron „edzésutasításának" megfelelően az odaérkezését követő napok egyikén született mintegy 25 kilós bikaborjút mindennap vállára vette és vitte a csordával a legelőre s onnan vissza. A természetes súlygyarapodás révén a bikaborjú egy év múlva 280 kilós lett, a következő évben 500, harmadik életévében, a teljes kifejlődés korában, 600 kilósra nőtt a súlya.*

*Irányadó súlyemelő szakemberek szerint is igen tekintélyes volt ez a teljesítmény. A mai legjobb súlyemelők alig másfél mázsás szakításos és lökéses eredményeket tudnak felmutatni.*

*Heraklész egyébként Kitairon hegyi edzőtáborozása során találkozott a félelmetes oroszlánnal. Meg is ölte. Így aztán kellőképpen felkészítettnek érezte magát az Eurystheus parancsának megfelelő tizenkét híres sportteljesítmény elvégzésére.*

•

*Eddig a mese. De ha mindez csak mese is, az tény, hogy szerzői több ezer évvel ezelőtt már tudtak az erőfeszítésről. Tehát — ennek módszeres fejlesztése sem egészen új.*

**Dr. B. I.**

# Magyarország Európa-bajnokai

*Összeállította: László István, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

**1895**

**Budapest:** Földváry Tibor műkorcsolyázás.

**1925**

**Milánó:** Magyar Armand kötöttfogású birkózás, légsúly. Németh Jenő kötöttfogású birkózás, pehelysúly. Keresztes Lajos kötöttfogású birkózás, könnyűsúly. **Ostende:** Garay János kardvívás.

**1926**

**Hamburg:** Agyaggalamblövő csapat: Lumnitzer Sándor, Szerviczky György, Botke Imre, Szomjas Gusztáv, Halassy Gyula. **Budapest:** Bárány István 100 m gyorsúszás. Vízilabda-csapat: Barta István, Fazekas Tibor, Homonnay Márton, Keserű Alajos, Wenk János, Vértesi József, Keserű Ferenc. **Budapest:** kardvívás: Gombos Sándor dr.

**1927**

**Budapest:** Papp László kötöttfogású birkózás, kisközépsúly. Badó Rajmund kötöttfogású birkózás, nehézsúly. **Bologna:** vízilabda csapat: Barta István, Homonnay Márton, Fazekas Tibor, Keserű Alajos, Wenk János, Vértesi József, Keserű Ferenc, Czele László. **Vichy:** Gombos Sándor kardvívás.

**1928**

**Amsterdam:** Kocsis Antal ökölvívás, légsúly. **Stockholm:** Agyaggalamblövő csapat: Dóra Sándor, Dóra Pál, Lumnitzer Sándor dr., Strassburger István. **Dortmund:** Tunyogi József kötöttfogású birkózás, középsúly. **Nápoly:** Glykais Gyula kardvívás.

**1930**

**Bécs:** Orgonista Olga, Szalay Sándor páros műkorcsolyázás. **Liége:** Piller György kardvívás. Kardcsapat: Piller György, Glykais Gyula, Gombos Sándor dr., Petschauer Attila, Rády József, Garay János. **Liége:** Szendey Béla evezés, egyes. **Brüsszel:** Kárpáti Károly szabadfogású birkózás, könnyűsúly. Tasnádi József szabadfogású birkózás, pehelysúly. **Budapest:** Énekes István ökölvívás, légsúly. Széles János ökölvívás, harmatsúly. Szabó Gyula ökölvívás, pehelysúly.

**1931**

**Budapest:** Zombori Ödön szabadfogású birkózás, légsúly. Tunyogi József szabadfogású birkózás, félnehézsúly. **St. Moritz:** Orgonista Olga, Szalay Sándor páros műkorcsolyázás. **Lemberg:** Agyaggalamblövő csapat: Lumnitzer Sándor dr., Dóra Pál, Dóra Sándor, Montagh András. **Párizs:** Bárány István 100 m gyorsúszás, Bárány István 400 m gyorsúszás, Halassy Olivér 1500 m gyorsúszás, 4×200 m gyorsváltó: Wanie András, Szabados László, Székely András, Bárány István. Vízilabda csapat: Bródy György, Ivády Sándor, Homonnay Márton, Halassy Olivér, Vértesi József, Keserű Alajos, Barta István, Sárkány Miklós, Keserű Ferenc, Bozsi Mihály, Németh János.

**Bécs:** Piller György kardvívás. Kardcsapat: Gerevich Aladár, Glykais Gyula, Gombos Sándor, dr., Kabos Endre, Petschauer Attila, Piller György.

**1932**

**Vichy:** Agyaggalamblövő csapat: Lumnitzer Sándor dr., Dóra Sándor, Strassburger István. **Párizs:** Élőgalamblövő csapat: Dóra Sándor, Halasy Gyula, Lumnitzer Sándor dr. **Los Angeles:** Énekes István ökölvívás, légsúly. **Belgrád:** Boday Pál, Kauser István kétpárevezős. Kormányos nélküli négyevezős: Bartók László, Gyurkóczy Károly, Szabó László, Török Zoltán dr.

**1933**

**Helsinki:** Zombori Ödön kötöttfogású birkózás, légsúly. **Párizs:** Zombori Ödön szabadfogású birkózás, légsúly. Tóth Ferenc szabadfogású birkózás, pehelysúly. Papp László dr. szabadfogású birkózás, félnehézsúly.

**Budapest:** Kabos Endre kardvívás. Kardcsapat: Rajcsányi László, Kabos Endre, Zirczy Antal, Kovács Pál, Gerevich Aladár, Jekelfalussy Piller György, Maszlay Lajos. Női tőrcsapat: Dany Margit, Elek Ilona, Bogáthy Erna, Elek Margit. **Budapest:** Götz Gusztáv, Machán Tibor kétevezős. Kormányos kétevezős Győry Károly, Mamusich Tibor, Goretzky László. Nyolcevezős: Tóth István, Krassy Miklós, Alapy Gábor, Kozma György, Ballya Hugó dr., Hollósi Frigyes, Szabó László, Gyurkóczy Károly, Molnár László. **Bécs:** Lumnitzer Sándor dr. agyaggalamblövés. Agyaggalamblövő csapat: Dóra Pál, Dóra Sándor, Lumnitzer Sándor dr., Montagh András.

**1934**

**Prága:** Rotter Emília, Szollás László páros műkorcsolyázás.

**Budapest:** Agyaggalamblövő csapat: Lumnitzer Sándor dr., Dóra Pál, Strassburger István, Montagh András dr.

**Stockholm:** Lőrincz Márton szabadfogású birkózás, légsúly. **Budapest:** Énekes István ökölvívás, harmatsúly. Szigeti Lajos ökölvívás, középsúly.

**Magdeburg:** Csík Ferenc 100 m gyorsúszás, 4×200 m gyorsváltó: Csik Ferenc, Gróf Ödön, Maróthy András, Lengyel Árpád. Vízilapdacsapat: Bródy György, Kusinszky György, Ivády Sándor, Sárkány Miklós, Halassy Olivér, Homonnay Márton, Vértesi József, Németh János, Bozsi Mihály, Keserű Lajos, Brandy Jenő. **Torino:** Szabó Miklós 800 m síkfutás, Kovács József 110 m gátfutás. **Varsó:** Dunay Pál párbajtőrvívás, Kabos Endre kardvívás, Elek Ilona tőrvívás. Kardcsapat: Rajcsányi László, Rasztovich Imre. Erdélyi Jenő, Gerevich Aladár, Kabos Endre, Jekelfalussy Piller György. Női tőrcsapat: Bogáthy Erna, Dany Margit, Elek Ilona, Elek Margit, Horváth Katalin, Vargha Ilona.

**Luzern:** Kormányos kétevezős: Győry Károly, Mamusich Tibor, Molnár László. Nyolcevezős: Görk Gyula, Éden Vilmos, Pabsz Frigyes, Inotay Ákos, Mamusich Tibor, Győry Károly, Szymiczek Alajos, Molnár László.

**1935**

**Berlin-Grünau:** Győry Károly, Mamusich Tibor, kétevezős. Nyolcasevezős: Domonkos Pál, Korompay Sándor, Szabó László, Hollósi Frigyes, Alapy Gábor, Szendey Antal, Kapossy Imre, Ballya Hugó, dr. Kereszthy Ervin. **Brüsszel:** Agyaggalamblövő csapat: Dóra Pál, Dóra Sándor, dr. Lumnitzer Sándor, dr Strassburger István.

**Brüsszel:** Kárpáti Károly szabadfogású birkózás könnyűsúly. Virág-Ebner Ede szabadfogású birkózás félnehézsúly. **Lausanne:** Gerevich Aladár kardvívás. Elek Ilona tőrvívás. Kardcsapat: Rajcsányi László, Kabos Endre, Gerevich Aladár, Maszlay Lajos, Rasztovich Imre, Berczelly Tibor. Női tőrcsapat: Elek Ilona, Elek Margit, Bogáthy Erna, Vargha Ilona, dr. Rozgonyi Györgyné.

**1936**

**Berlin:** Halasy Gyula agyaggalamblövés. Agyaggalamblövő csapat: Dóra Sándor, Haasy Gyula, Lumnitzer Sándor, dr., Strassburger István.

**1937**

**München:** Tóth Ferenc szabadfogású birkózás, pehelysúly.

**Helsinki:** Lumnitzer Sándor dr. agyaggalamblövés. **Milánó:** Énekes Vilmos ökölvívás, légsúly.

**1938**

**London:** Vízilabdacsapat: Mezei Ferenc, Sárkány Miklós, Molnár István, Halassy Olivér, Kánássy Gyula, Kislégi Kálmán, Brandy Jenő, Tolnai József, Németh János, Mezey István, Bozsi Mihály.

**Bécs:** Kádárné Csák Ibolya magasugrás.

**1946**

**Stockholm:** Bencze Lajos szabadfogású birkózás, légsúly.

**1947**

**Dublin:** Bogács László ökölvívás, harmatsúly. **Monte Carlo:** Mitró György 1500 m gyorsúszás. **Luzern:** Kormányos kétevezős: Szendey Antal, Zsitnik Béla, Latinovics Béla.

**1948**

**Prága:** Kékessy Andrea, Király Ede páros műkorcsolyázás.

**1949**

**Milánó:** Kékessy Andrea, Király Ede páros műkorcsolyázás. **Oslo:** Papp László ökölvívás, középsúly. Bene László ökölvívás, nehézsúly. **Bécs:** Habran Júlia tekézés.

**1950**

**Oslo:** Király Ede műkorcsolyázás. Nagy Marianna, Nagy László páros műkorcsolyázás.

**1951**

**Milánó:** Papp László ökölvívás, nagyváltósúly.

**1954**

**Bern:** Szentgáli Lajos 800 m síkfutás. Rozsnyói Sándor 3000 m akadályfutás. Földessy Ödön távolugrás. 4×100 m váltófutás: Zarándi László, Varasdi Géza, Csányi György, Goldoványi Béla. **Torinó:** Nyéki Imre 100 m gyorsúszás, Csordás György 400 m gyorsúszás, Csordás György 1500 m gyorsúszás, Tumpek György 200 m pillangó úszás, 4×200 m gyorsváltó: Till László, Dömötör Zoltán, Kádas Géza, Nyéki Imre. Szőke Katalin 100 m gyorsúszás. Sebő Ágota 400 m gyorsúszás. 4×100 m gyorsváltó: Gyenge Valéria, Sebő Ágota, Temes Judit, Szőke Katalin. Vízilabda csapat: Boros Ottó, Hevesi István, Gyarmati Dezső, Markovits Kálmán, Kárpáti György, Martin Miklós, Szabó Aladár, Bolvári Antal, Szívós István, Jeney László, Vízvári György.

**1955**

**Budapest:** Nagy Marianna, Nagy László páros műkorcsolyázás. Férfi kosárlabda csapat: Bánhegyi László, Bencze János, Bogár Pál, Cselkó Tibor, Czinkán Tibor, Dallos János, Greminger János, Hódy János, Hódy László, Papp Péter, Simon János, Mezőfi Tibor, Zsiros Tibor, Tóth László. **Bukarest:** Kovács Miklós futószarvaslövés.

**1957**

**Gand:** Urányi János, Fábián László kettes kajak, 500 m. Novák Gábor egyes kenu 1000 m. Parti János egyes kenu 10 000 m.

**1958**

**Budapest:** Berczik Zoltán asztalitenisz. Kóczián Éva asztalitenisz. L. Farkas Gizi, Berczik Zoltán asztalitenisz vegyespáros. Férfi asztalitenisz csapat: Berczik Zoltán, Bubonyi Zoltán, Földy László, Gyetvai Elemér, Sidó Ferenc. **Poznan:** Pappné Méray Kornélia egyes evezés. **Budapest:** Újvári László műugrás. Vízilabdacsapat: Boros Ottó, Jeney László, Hevesi István, Katona András, Mayer Mihály, Pintér István, Markovits Kálmán, Molnár Róbert, Csillag Gábor, Dömötör Zoltán, Kanizsa Tivadar, Kárpáti György, Váczi József.

**1959**

**Macon:** Pappné Méray Kornélia egyes evezés. **Duisburg:** Szöllősi Imre egyes kajak, 1000 m. Hatlaczki Ferenc egyes kajak, 10 000 m. Szente András, Mészáros György keties kajak, 1000 m. Szöllősi Imre, Petróczy János kettes kajak, 10 000 m, Parti János egyes kenu, 10 000 m. Dömötör Gyula, Hunics József kettes kenu, 1000 m. **Milánó:** Holup János kispuska, fekvő testhelyzet. Kispuska céllövő csapat: Ágoston Imre, Holup János, Krebs Sándor, Simkó Imre. Kispuska céllövő csapat, fekvő testhelyzetben: Dosztály János, Holup János, Krebs Sándor, Simkó Imre.

(Lezárva 1960. január 1-én.)

---

**A sporttörténelem legjobb hosszútávfutóiról** készített statisztikát a World Sports. E szerint 3000—10 000 méteres távon a legjobbak a következők: Kuc, szovjet 4240 pont; Iharos, magyar 4187; Pirie, angol 4124; Krzyszkowiak, lengyel 3964; Chromik, lengyel 3946; Grodotzki, NDK 3943; Eldon, angol 3918; Kovács, magyar 3915; Zimny, lengyel 3907; Bolotnyikov, szovjet 3847 pont.

# ISKOLAI TESTNEVELÉS

## A fegyelmezett magatartás kialakítása a testnevelési órákon

*Írta: Kovács Ilona, a KPTI tanszékvezetője*

A neveléselmélet minden kérdésével elválaszthatatlanul összefonódik a fegyelemre nevelés. Enélkül nem oldhatjuk meg sem a közösségi nevelést, sem a jellemnevelést.

A fegyelmezés és a fegyelem nem ugyanaz. Mi nem a burzsoá iskolák külső, vak fegyelmére gondolunk. Iskoláink fegyelme tudatos fegyelem. *A mi társadalmunkban a fegyelem erkölcsi és politikai fogalom.*

A burzsoá társadalomban a fegyelmezetlen embert, diákot, soha sem tekintették erkölcstelen embernek, sőt az iskolákban a fegyelmezetlen növendéket merészségéért bizonyos dicsfény is övezte, hiszen a régi társadalomban a fegyelem csak külsőség volt.

A mi társadalmunkban a fegyelmezetlenség, a közösséggel szembeszegülés a közösség kifejlődését, illetve előbbrejutását gátolja.

A nevelők pedagógiai egysége nélkül nincs tudatos fegyelem. Kialakításáért a testnevelő tanár igen sokat tehet, a testnevelési órákon, versenyeken ez sokszor módjában áll, de az egész nevelőtestület egységes nevelői eljárásai nélkül egymaga fegyelmet nem teremthet.

A tudatos fegyelem erkölcsi tulajdonság, nevelési módszerei azonosak az erkölcsi neveléssel. Éppen ezért a *testnevelőknek óvakodniok kell attól, hogy a fegyelmet idomítással* — végnélküli menetelések, sorakozások, futások, térdelések stb. — kényszerítse ki.

Ha valamelyik elméleti órán a tanár nem tudta lekötni növendékei figyelmét, — akkor bizony a tanulók rendetlenek. Mégse adja át a következő órán az osztálykönyvet a testnevelőnek olyanféleképpen, hogy „Légy szíves, jól dolgoztasd meg az osztályt, mert rendetlenkedtek!" A testnevelési óra nem büntetés.

A fegyelem, mely tiltó rendszabályokon, fékezésen alapszik, nem szolgálja az erkölcsi nevelést. A fegyelmet erkölcsi prédikáció formájában sohasem tehetjük tudatossá. Ezt Makarenko a következőkben határozza meg: „1. A közösségnek azért van szüksége fegyelemre, hogy minél jobban és gyorsabban érje el célját. 2. Fegyelem azért szükséges, hogy mindenki fejlődjön, s ki tudja alakítani magában az akadályok leküzdését. 3. A fegyelmet minden közösségben az egyes tagok érdekei fölé kell helyezni. 4. A fegyelem szabadság, védettebb és egyben szabadabb állapotba helyezi az egyént, teljes biztonságot ad mindenkinek ahhoz, hogy jogaival éljen, hogy törekvései, lehetőségei kibontakozhassanak. 5. A fegyelem nem akkor mutatkozik meg, amikor az ember olyat végez, ami neki kellemes, hanem amikor valami nehezebb, váratlan, jelentős erőfeszítést követelő feladatot kell megoldania. Mikor megtesz valamit, azért teszi, mert meg van győződve, hogy az szükséges és hasznos az egész társadalomnak, az államnak."

Mit értünk tudatos fegyelmen? A tudatos fegyelem jelenti a munkaidő teljes kihasználását, az iskolai szabályok, napirend megtartását. A pontos munkarendnek nagy szerepe van a fegyelem kialakításában.

A fegyelem szoktatás kérdése is. A nevelő például az általános iskola I. osztályában felszólítja növendékeit, hogy ha az osztályba bejön, álljanak fel. Eleinte nem áll fel mindenki, de miután gyakoroltatja, szokássá válik. Az ellenőrzés értékelésében is kifejeződik. A fegyelmezett magatartást követnie kell a jutalmazásnak, a fegyelmezetlenséget a büntetésnek. Ez az öntudatos fegyelem kialakításának egyik módszere.

A gyakoroltatás — különösen eleinte — ne legyen túl gyakori és a nevelők járjanak elöl mindig jó példával. (Pl: ha délután berendeljük növendékeinket ünnepélyre pályát kijelölni, a tanár is vegyen részt benne.)

*A fegyelem alapja a követelés.* A követelés formái a serkentés, a rábírás.

1. A serkentésnek több formája van. A családban ajándék, iskolában jutalom, kitüntetés ígérése. *A másik módja az erkölcsileg emelkedett cselekvés esztétikájával, nemes belső lényegével való serkentés.*

2. Rábírás. Győzzük meg növendékeinket a követelés helyességéről. (Pl. miért kell rendben levonulni az öltözőbe?) Magasabb fokon, amikor már bizonyos tudatos fegyelem kialakult, elegendő egy célzás, egy mosoly, esetleg valamilyen tréfás megjegyzés. Ez is ösztökéli növendékeinket.

3. Ha valamelyik növendékünk mérkőzésen durván viselkedik, s ezt megismétli, versenyeken nem képviselheti sem az osztályt, sem az iskolát.

A tanulókat meg kell ismertetnünk azokkal a követelményekkel, amelyeket megkívánunk tőlük, de ez nem elegendő. Meg is kell győznünk őket arról, hogy a követelmények helyesek. Csak olyat követeljünk, melynek igazságát, hasznát a gyermekek megértik, belátják.

A tanár alakítson ki érthető, világos rendet, fegyelmet. Növendékei lássák be, hogy a tanár megkövetelte rendnek értelme van, az nekik használ.

A fegyelemre nevelésnek három szakasza van:

1. Mikor a tanár magyarázat nélkül parancsolóan elrendel valamit; 2. Mikor a követelést indokolja, tehát meggyőzés, de nem rábeszélés útján akar elérni valamely célt. Ez akkor lehetséges, ha a tanárnak vannak már aktívái, akik a követelményeket saját véleményükkel is alátámasztják. 3. Végül, amikor már jó és fejlett közösség alakult ki és a közösségnek önálló követelései vannak a nevelő kijelölte cél felé. Pl. a kijelölt cél, hogy a sportolók tanulmányi eredménye jó legyen, magatartásuk szerény és illeszkedjenek a közösségbe. A kifejlett közösségben már a sportkör maga tiltja el rövidebb vagy hosszabb időre az olyan tanulót, akinek tanulmányi előmenetele az előző héten rossz volt stb.

A legnagyobb és legmagasabb követelmény, hogy az egyén vesse alá magát a közösség érdekeinek.

Az önfegyelem gyakoroltatására, tehát kifejlesztésére még a legprimitívebb játék is ad alkalmat, mert hiszen ezeknek is vannak megtartandó szabályaik. Éppen ezért sohase hagyjuk ki a játékot, szánjunk rá megfelelő időt, mert különben nevelési céljainkat nem érjük el. A játékokon kívül vannak erre egyéb alkalmak is, pl. a csapatfoglalkozások, a váltások, a levonulások, az öltözők, zuhanyozók rendje, az óra-kezdeti sorakozás stb.

A követelésben legyünk mindig *következetesek*, ez a fegyelem megteremtésének fő feltétele. Mindig a legjobb csapattól vagy egyéntől kell megkívánnunk a legnagyobb teljesítményt. A legnehezebb, legrosszabb és legkellemetlenebb munkát velük kell végeztetni, nekik érezniök, tudniok kell, hogy ez kiválóságukkal velejár.

A tudatos fegyelem kialakítását befolyásolják a külső körülmények, a tornaterem, öltöző, udvar rendje, tisztasága, esztétikája is. Piszkos teremben, tépettszélű faliújságok láttán nagyon nehezen szokhatnak öntudatos fegyelemre növendékeink. A jól szerkesztett, friss faliújságok ebben is sokat segíthetnek.

A nevelő mindig hangsúlyozza a fegyelem politikai jelentőségét. Tudnia kell: *a fegyelem a nevelés eredménye, nem pedig eszköze.*

# Testnevelő tanáraink gyógytestnevelési feladatai (V)

## Az úszás a gyógytestnevelés szolgálatában

*Írta: Tarnócai István, TF-hallgató*

Nem közömbös, hogy milyen testi képességű, testtartású emberek élnek társadalmunkban; testben, lélekben erős, egészséges emberekre van szükségünk. Az úszás, mint a testtartás-javítás egyik eszköze, szintén ezt a célt szolgálja.

Az úszás az emberi szervezet sokoldalú és általános fejlődését segíti, ezért is soroljuk a legértékesebb testgyakorlati ágak közé. A kiadós légzés élettani szerepe igen fontos s éppen az úszás az a sport, ahol a légzés a legerőteljesebb. Az emberek nagyrésze nem lélegzik alaposan, lényeges tehát, hogy mindenkit megtanítsunk az erőteljes légzésre. Úszás közben a hidrosztatikus nyomás és a víz ellenállása a jó kilélegzést könnyíti; a belégzés ugyan nehezebb, de éppen ezért jobban fejlődnek a belégző izmok, — ez viszont a vitális kapacitás és az erőteljes légzés elsajátítása szempontjából igen hasznos.

Az úszás a tartásjavításnak is egyik hatható eszköze. S mivel a 10—16 éves tanulók tetemes része gerincelváltozásban szenved, kísérleteket végeztem, miként hasznosíthatjuk az úszást a javító testnevelésben.

A következőkben a gerincdeformitásokat — kifózis, skoliózis, lordózis — kiegyenlítő gyakorlatok végrehajtási módját és formáját írom le. Ezek anyagát a különböző úszástechnikák szolgáltatják. Feltételezem, hogy az ilyen gyerekek a vízben biztonságosan mozognak, úszástechnikai alapismereteik megvannak és az általános úszásoktatásban részt vesznek. Ismertetek néhány olyan gyakorlatot is, amely csak minimális vízbiztonságot követel.

Leggyakoribb baj a kerek hát (kiphosis). Ennek is több formája van. Egyik, amikor a hajlat csúcsa felső háti csigolyák területére esik, az ágyéki rész viszont normális ívű. A háti rész fokozottabb kiphosisával együtt járhat a fokozottabb lordózis (ágyéki homorulat). A fenti kiphotikus görbületek leggyakoribbak a hirtelen növekedés korszakában kerülő 12—17 éves gyerekek között. Ebben az időszakban a gerinc teherbíró-képessége és a megnövekedett feladatok között aránytalanság keletkezik s ez azután görbületeket idézhet elő. A kiphosist ellensúlyozzák a következő gyakorlatok:

1. A gyakorló kb. derékig érő vízben nyújtott karral fogózzék a medence falába épített korlátba, vagy szemben álló társa alkarjába. A fej tartása legyen emelt, a nyak és a váll úgyszintén, a homorítás a felső háti csigolyákból történjék. A tanuló mindkét lábbal támaszkodjék a medence alján a fogástól minél távolabb, majd karhajlítással húzza magát a korláthoz vagy a társához.

2. A tanuló feküdjék a vízre, enyhén hajlított karral fogja meg a korlátot és lábával játékosan rugdalódzzék a vízben.

3. Szabályos úszódeszkával való úszás: a gyakorló mindkét kézzel, felső fogással, lehetőleg nyújtott karral fogja meg a deszka távolabbi végét. Az úszódeszka közelebbi éle pedig támassza alá a mell tájékát és így végezzen mellúszó lábtempókat. A gyorsúszás lábtempója ugyanis „lordotizál".

4. A gyermek háton ússzék, páros karral, a mellúszás lábtempójával. A karmunka két részre, a víz feletti és a víz alatti mozdulatokra bontható. Hívjuk fel a gyakorló figyelmét, hogy igyekezzék a víz feletti fázisban magastartáson keresztül lendíteni a karját. A karmozgást víz alatt hajlítottan is végezheti.

5. A jobban úszó gyermekek a szabályos hátúszó technikát is végezhetik.

Lényeges, hogy a gyermek lazán feküdjön fel a vízre és kissé emelje meg a csípőjét.

A felsorolt úszógyakorlatok hatására, a *hátizmok* a törzsfeszítés helyzetében erősödnek meg.

Iskoláskorú gyermekeknél gyakori a skoliózis (oldalirányú görbület). Ilyenkor olyan úszógyakorlatok szükségesek, amelyek nem az egyes izomcsoportokat, hanem a törzs összes izmait általánosan megerősítik. A skoliózist ellensúlyozó gyakorlatok:

1. Egykarú gyorsúszás, amelynél a vízfekvés megegyezik a szabályos gyorsúszásával. A fejtartás ne legyen emelt, mert ez előnytelen vízfekvést okoz. A karmunka viszont igen lényeges szerepet tölt be. A vízfogás az aktív kar kézfejével a váll vonalában történjék. Az áthúzást térdig úgy kell végrehajtani, hogy ebben a váll és az egész test ereje benne legyen. A másik kart nyújtsuk előre. Az egykarú gyorsúszást természetesen a másik karral is ugyanannyi időtartamig végeztessük. Ezután a szabályos gyorsúszás következhet.

2. A következő gyakorlat a mellúszás. A mellúszás a kiphotikus és skoliotikus tartást is javítja és nagyon megfelel a helyes légzés beidegzésére.

A lordosis az ágyékcsigolyák horizontális irányú görbülete, s különösen a leánytanulóknál gyakori. Nagyon jól kiegyenlítő úszógyakorlat: a tanuló csípője alá úszódeszkát helyezünk és a gyakorló ilyen helyzetben a mellúszás karmunkáját végzi. Egy másik az „ülőtartás" testhelyzetében végzett műúszási gyakorlat. Ilyenkor az úszó hátára fekszik, kezeivel a test oldalán kis legyezőszerű mozgásokat végez, majd csípőjét annyira sülyeszti a vízbe, hogy törzse és lába kb. 90 fokos szöget zárjon be. Ebben a helyzetben az úszónak csak a feje van kint a vízből.

A következő két gyakorlathoz úszástudás nem szükséges. Az egyiknél a tanuló a sekély vízben hátsó fekvőtámaszban járjon előre és hátra, játékosan. Több tanuló esetében ezt a gyakorlatot versenyszerűen végeztetjük. Másik gyakorlat történhet mellmagasságig érő vízben: a tanuló hátsó függésben végezzen páros lábemelést s ebben a függő helyzetben játékosan biciklizzék, vagy végezzen terpesztéseket és lábzárásokat.

*

A gerincdeformitások ilyen helyrehozása — úgy gondolom — újszerű. Ahogy az általános úszástudás növekszik, úgy nő majd a javító testnevelésben a kiegyenlítő-úszás jelentősége is. Az itt ismertetett gyakorlatok egyedi kísérletek eredményei. Ezeket a kísérleteket tovább folytatjuk, hogy törvényszerűségeit teljesen felismerhessük, egyediből tipikussá, általános érvényűvé fejleszthessük.

---

*Légzési hibák az iskolában.* Alsóosztályú tanulókon végzett megfigyelések során számolás, írás és olvasás közben sok hibát vettek észre a légzés formájában. Nagy a szájon át légzők száma, íráskor a hajlott hát felületessé teszi a légzést stb. A vizsgálatot végzők megállapításai szerint a helytelen légzésforma testtartás-, hang- és beszédhibákhoz vezet. Több figyelmet tehát a légzésre az alsóbb osztályokban is, tanítsák meg a kisgyermekeket is a helyes légzésre. A légzésnevelés ne tantárgy legyen, hanem — oktatási elv. (Atem und Mensch.)

*

*A testnevelés alóli felmentés káros hatása.* A testnevelés alóli felmentés nagyon káros, mert a fizikailag fejletlen gyermekekben fokozott a kisebbségi érzés, s ez a jellem alakulására is rossz hatással van. Nagyon helytelenül teszi az a szülő, aki indokolatlanul felmenteti gyermekét a testnevelés alól, mert félti az erőkifejtéstől, az esetleges sérüléstől. Az ilyen gyermekekből lesznek az ellenállás nélküli, puhány, akaratgyenge, az önvédelemre is képtelen felnőttek. (Die Körpererziehung — L'éducation Physique, 1960. 3.)

# Helytelen, káros irányzatok az iskolai testnevelésben

**Czirják József, a Magyar Testnevelési Főiskola tanára, a TTT tagja „Egyoldalú, helytelen irányzatok az iskolai testnevelésben" címmel tartott előadást, a múlt év végén Budapesten tartott első hazai nemzetközi testneveléstudományi ülésszakon. Előadását, valamint Antal Józsefnek, a TF igazgatójának, a TTT tagjának hozzászólását az alábbiakban ismertetjük.**

Iskolai testnevelésünknek az utóbbi években elért jelentős fejlődését itt-ott még egyoldalú, helytelen irányzatok zavarják! — mondotta *Czirják József.*

*A művelődési irányzat* például legfontosabb feladatát a kultúrtermékek (művelődési anyagok) átszármaztatásában — itt a testgyakorlati ágak egyes anyagának, cselekvéseinek elsajátításában látja. Ez a szemlélet a XX. század elején divatos *technikai irányzat* egyik megnyilvánulása. Különösen káros a technikai szemléletnek az a megnyilvánulása, amely módszereskedésben, egyszerű mozgások felépítésének indokolatlan részletezésében nyilvánul meg. Mivel a tanulók sokat álldogálnak, erejüknek nem megfelelő, könnyű, megterhelést alig jelentő feladatokat kapnak, türelmetlenül várják az óra végét, hogy az óraközi szünetben „kidolgozhassák" magukat.

A *formális irányzat* hívei szerint a lényeg az erőt, a gyorsaságot, állóképességet fejlesztő, nagy megterhelést jelentő munka. Az óra sikerének bizonyítéka: az izzadt test, valamint a mozgással töltött percek magas száma (amelyet egyesek órával mérnek).

Az *esztétikai irányzattal* főleg a leányok testnevelésében találkozunk. Ez a szemlélet a tanulók szép mozgásának kialakítását, érzelmeket s hangulatot is kifejezésre juttató ritmikus mozgások elsajátítását tartja az iskolai testnevelés alapvető feladatának.

A *játék-iranyzatot* a „tornaórák" unalmától, a „kötött foglalkozásoktól" való menekülés teremtette meg, amely az iskolai testnevelésben a *szórakozást, az élménynyújtást, az örömteljes hangulat* kialakítását tartja a legfontosabbnak.

A *sport-irányzat* a testnevelési órákat a „kedvenc" sportágra való felkészülés szolgálatába állítja. Eszerint a testnevelés különböző érdekeknek megfelelő sportág tanítása, gyakoroltatása. A szomorú következmény: a tanulók nagy többsége voltaképpen nem részesül a testnevelés hatásaiban.

Az *egészségügyi-irányzat* szerint a testnevelési óra mindenekelőtt „egészségügy", amelynek fő feladata a helyes testtartás biztosítása, a testi deformitások kiküszöbölése vagy megelőzése, az elhízás elkerülése, a betegségekkel szembeni erős, edzett, szívós szervezet kialakítása. Eszerint a testnevelés nem pedagógiai, hanem orvosi kérdés.

Eme egyoldalú szemléletek közös forrása a tájékozatlanság, a kényelemszeretet, az érvényesülési vágy stb. Elméletileg ezek mind *a testgyakorlatok egyoldalú értékelésére vezethetők vissza.* Mindre az jellemző, hogy a testnevelés feladatai közül egyet-egyet kiragad és azt a többi rovására eltúlozza.

## *A testgyakorlatok alapvető szerepe a testnevelésben*

A testgyakorlatok tanulása, gyakorlása igen sokrétűen segíti a nevelés feladatainak megoldását. Jelentős eredményeket érhetünk el általuk a tanulók értelmi, erkölcsi, esztétikai nevelésében és természetesen mindenekelőtt a tanuló testi nevelésében.

A testnevelés keretében az oktatás egyik feladata a tesgyakorlatok megtanítása, a testgyakorlatokra vonatkozó technikai, taktikai stb. ismereteknek, mint kulturális anyagoknak az átszármaztatása, a velük kapcsolatos jártasságok, készségek kialakítása. A testgyakorlatoknak azonban egyben mint szervi és lelki folyamatokat kiváltó, mechanikai mozgásokban megnyilvánuló, célra irányuló cselekvéseknek is igen nagy a szerepük a testnevelésben.A testgyakorlatok ugyanis reflexkapcsolatok alapján jönnek létre, folynak le, azaz ezek mindenekelőtt az idegrendszer tevékenységei.

Az izom működése és a velük kapcsolatos egyéb szervműködések a maguk belső — fizikai és biológiai — mozgásain keresztül változásokat jelentenek a szervezetben. Mivel a szervezet egységes egész, minden külső, vagy belső hatás az *egész szervezetet érinti.* És a szervezet alkalmazkodik ezekhez a hatásokhoz. Az alkalmazkodásnak következményei: a tanulók testi és szellemi gyarapodása; a növekedés ütemének meggyorsulása; a tanulók testi és szellemi teljesítőképességének, értelmi, erkölcsi, akarati tulajdonságainak fejlődése, ellenálló erejének, edzettségének fokozódása stb. Vagyis a testgyakorlatok tanulása, gyakorlása fejlődési ingereket biztosít a nevelésnek. *A testgyakorlatok tehát nemcsak az oktatás tárgyai, hanem a szervi és lelki fejlődés elősegítésének eszközei is.*

A testgyakorlatok különböző ágait, persze, nemcsak az egészség megőrzése vagy a testi képességek fejlesztése eszközének, hanem szórakozásra, élmények átélésére, versengésekre alkalmas tevékenységeknek is tekinthetjük. A mozgás-, játék- és sportolási vágy kielégítése a tanulók jogos kulturális igénye. *A testgyakorlatokkal ezeknek az igényeknek a kielégítését, sőt ezen igények felkeltését is szolgálnunk kell.*

A testgyakorlatok fenti vázlatos értékelésével tulajdonképpen már rámutattunk arra, miben rejlik az ismertetett irányzatok egyoldalúsága.

Mi is fontosnak tartjuk a testnevelési órákon a különböző ismeretek nyújtását. De a különböző technikai, taktikai és egyéb ismeretek nyújtása nem alkothatja az iskolai testnevelés egyetlen vagy legfontosabb feladatát. Hasonló a helyzet a *formális irányzattal* is. Nem vitás, hogy a testi képességek fejlesztése az iskolai testnevelés egyik feladata. Ezért törekednünk is kell a kellő mértékű megterhelés biztosítására. Helytelen azonban csak pusztán a testi képességek fejlesztésére törekednünk.

Az *esztétikai nevelés* is fontos, de az iskolai testnevelés „eltáncosítása" egyoldalú megoldás.

A játék nélkülözhetetlen az iskolai testnevelésben. Ám bármennyire fontos a tanulók játékvágyának, versengési igényeinek kielégítése, ezek nem szoríthatják háttérbe és semmiképpen sem zárhatják ki a többi feladat ellátását.

A sportolás a tanulók nevelése szempontjából nagy lehetőségeket rejt magában. A testnevelési óráknak is feladata a sportolás megszerettetése, a sportolási igények felébresztése. A sportolási igények kielégítése, a sportversenyekre készülés azonban semmiképpen sem oldható meg csak a testnevelési órákon. Ez a sportköri foglalkozások feladata.

Nem vitás, hogy a testnevelés az egészség megőrzésében és megszilárdításában óriási szerepet játszik. Az sem kétséges, hogy a testnevelési órák anyagának kiválasztásában, elrendezésében, valamint az órák levezetésében alapvető egészségügyi szabályokra, élettani törvényekre kell támaszkodnunk. Ám az úgynevezett egészségügyi feladatok megoldása itt nem orvosi, hanem nevelői munka.

A helytelen nézetek ellen csak hosszú, szívós felvilágosító munkával harcolhatunk sikeresen. Ez a munka elsősorban ránk, testnevelőkre hárul; eredményesen csak akkor tudjuk elvégezni, ha magunk is megszabadulunk az egyoldalú szemlélettől.

A testnevelésnek éppen úgy megvan a maga feladata a tanulók értelmi, erkölcsi, esztétikai és politechnikai képzésében, mint testi nevelésében. A testnevelés feladatait sem szabad egymás fölé rendelnünk, egyiket vagy másikat kiemelnünk és a testnevelés lényegévé magasztosítanunk. Világosan kell látnunk a nevelés célját és a cél elérésében a testnevelés szerepét. Ne engedjük, hogy a felbukkanó különböző irány-

zatok e céltól eltérítsenek bennünket és a testnevelés hatóerejét csökkentsék.

### *Antal József hozzászólása*

*Antal József*, a TF igazgatója hozzászólásában elmondta, hogy hazánk felszabadítása után a Magyar Kommunista Párt iránymutatásával sportéletünk is nagy fejlődésnek, virágzásnak indult. A nagy eredmények mögött azonban hibák, hiányosságok is voltak. Az élsport túlzottan előtérbe nyomult, s nem gondoskodtunk eléggé a szocializmust építő dolgozók milliós tömegeinek sokoldalú testneveléséről.

A hibák felfedésében, ismétlődésük megakadályozásában igen nagy segítséget jelentenek számunkra a Magyar Szocialista Munkáspárt testnevelési tézisei. A tézisek a hibák elkövetésének alapvető okát az elvi kérdések tisztázatlanságában jelölték meg. Az elvi kérdések tisztázásáért folyó harc a tézisek megjelenése óta folyik, de még távolról sem fejeződött be. A harc széleskörű megvívása mindannyiunk mai és holnapi feladata.

Mindannyiunk küzdelmének elsőszámú fegyvere a szocialista nevelés céljának és feladatainak helyes és pontos ismerete — hangsúlyozta Antal József. De a tudatos harc érdekében feltétlenül szükséges az alapvető okok feltárása, amelyekből ezek a nézetek kinőttek, amelyekbe gyökereiket eresztik, ahonnan táplálkoznak; ez nem más, mint a burzsoá ideológia, az idealista nézetek sora, a lerombolt polgári társadalom még élő és — sajnos — még ma is ható nézetei és eszméi. Ezeket ismerhetjük fel a Czirják József felsorakoztatott irányzatok mindegyikében, de azokban is, amelyek hazánkban még ezeken kívül is élnek és hatnak. Az úgynevezett művelődési irányzat egy másik ága mögött — mert ennek is többféle változata van — már rövid elemzés után is kimutathatjuk a burkolt formában jelentkező vallási, illetve társadalmi előítéleteket, az idealista filozófia dualista szemléletét, a halhatatlan lélek előtérbehelyezését, a test, a fizikai munka, s ezzel párhuzamosan a testnevelés lebecsülését, háttérbeszorítását. Vagy lehetetlen fel nem ismernünk a svéd polgárság Ling Péter Henrikének felfogását a ma is élő orvosi irányzatban.

Az egyoldalú, káros nézetek elleni harc nem könnyű és nem rövid ideig tartó. De vállalnunk kell, mert csak így építhetjük fel az egész dolgozó népet szolgáló szocialista testkultúrát.

**Budapesten felszabadulásunk óta 21 tornaterem épült fel a tanácsi iskolaépítkezések során.**

## Fiatal sportolók egészséges életmódja

A „Körpererziehung" márciusi számában dr. Hölzer, Nagy-Berlin ifjúsági orvosainak főnöke cikkében megállapítja, hogy az NDK hétéves terve egészséges tömegsportot akar megvalósítani; olyan tömegsportot, mely mindenkinek magától értetődő napi szükségletté teszi a sportolást. Ennek alapja az ifjúság helyes sportolása.

★

A cikkíró szerint az ifjúsági sportoló életmódjának feltételei a következők:

1. **Ésszerű beosztás.** Mindenekelőtt elegendő és megfelelő alvás szükséges. 14 éves tanulónak éjszaka 10, napközben 1 órát, 16 évesnek éjjel 9, nappal 1 órát kell aludnia, de a 18 évesnek is 9 órás éjszakai alvás mellett napközben fél órát fekve kell pihennie. Ezen túl a napot egyenlően kell elosztani munka, illetve tanulás, valamint a felüdülés között. A felüdülésbe a közlekedésre, étkezésre, testápolásra, szórakozásra szánt idő is beleszámít.

2. **Naponkénti testápolás.** A reggeli gyors, hideg vízben történő mosakodáson kívül igen fontos a test esti, langyos vizes teljes lemosása is. Elengedhetetlen a bőrápolás, melyhez a száraz ledörzsölés, az önmasszázs és a légfürdő is tartozik. A ruházat ne legyen lenge, túl meleg, vagy levegőt át nem eresztő. Igen lényeges a napi torna, beleértve a légzési gyakorlatokat is.

3. **Célszerű táplálkozás.** A fiatal sportolónak különösen nagymennyiségű C és $B_1$-vitaminra, valamint mészre van szüksége. Minden étkezés előtt fogyasszon nyers gyümölcsöt, vagy zöldséget.

Kerüljük a következő ártalmakat:

1. **Fertőzés;**

2. **Alkohol,** amelynek legcsekélyebb mennyisége is károsan befolyásolja a teljesítményt.

3. **Nikotin és más élvezeti szerek.** A dohányzás a vegetatív idegrendszerre káros. A kávé, a tea és a kakaó izgatószereket tartalmaz, mérsékelt fogyasztásuk azonban nem árt.

4. **Sportbalesetek.** Különösen vigyázzunk a balesetek elkerülésére. Tudatosan csökkentsük még a lehetőségét is.

5. **Túlterhelés.** Nagy veszély a fiatalságra az edzés élettanilag meg nem felelő fokozása.

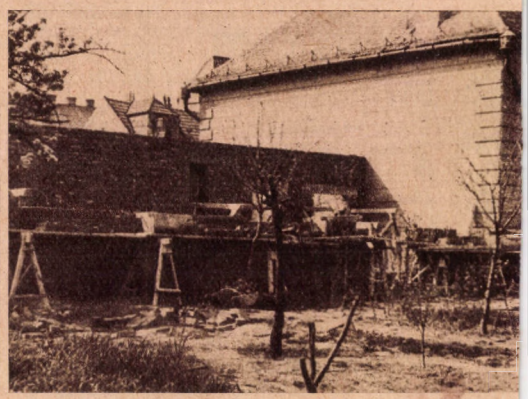
6. **Vigyázatlanság betegségek után.** A fiatalok újrasportolása fertőző betegségek —, mint vörheny, nátha, mandulagyulladás stb. — után orvosi ellenőrzés nélkül igen veszélyes.

## *Társadalmi erőkből* SPORTPÁLYÁKAT!

A Magyar Testnevelési és Sporttanács, a Szakszervezetek Országos Tanácsa, valamint a Magyar Kommunista Ifjúsági Szövetség felhívással fordult a sportszervezetekhez, sportolókhoz, sportbarátokhoz, sportlétesítmények társadalmi építésére és felújítására irányuló akció érdekében. Az akció irányítására és koordinálására az MTST Elnöksége külön bizottságot hozott létre, ezenkívül többezres példányban építési módszertani útmutatót is kiad. Az akcióhoz anyagi fedezetről is gondoskodtak, de ezt csak a nyersanyagok beszerzésére, szakértői munkák díjazására és jutalmazásra lehet fordítani. A legjobb eredményt elért sportköröket, iskolákat 5000—10 000 forint értékű felszereléssel jutalmazzák. Bővebb ismertetést a helyi TST-k, ISB-k, SZMT sportközpont bizottságai adnak. [9—3/1960. (IV. 14.) MTST Elnökségi határozat.]



A pécsi közgazdasági technikum leánytanulói facsemetéket ültetnek leendő sportudvarukon.



Szekszárdon, a gimnázium tornatermének folytatásában öltözőt és zuhanyozót építenek — szintén társadalmi munkával




*Az egyik vidéki gimnázium új tornatermében fiatal tanár tart órát a második leányosztállyal. Az óra szabályszerűen pereg. A munka zömét időnként éles süvítés hasítja meg, de úgy, hogy mindenki összerezzen.*

*Milyen furcsa éleshangú sípja van a kartársnak, gondoljuk magukban, de később felfedezzük, hogy nem sípot vesz a szájába, hanem csak két kezének egy-egy ujját, s azokkal sípol olyan velőtrázó módon.*

*Bármilyen takarékos is ez a megoldás, mégsem örültünk neki, mert a módszer ízléstelen, de egyben egészségtelen is.*

*A síp hozzátartozik a testnevelő felszereléséhez és legyen mindig kéznél, ne helyettesítsük — rossz példamutatással.*

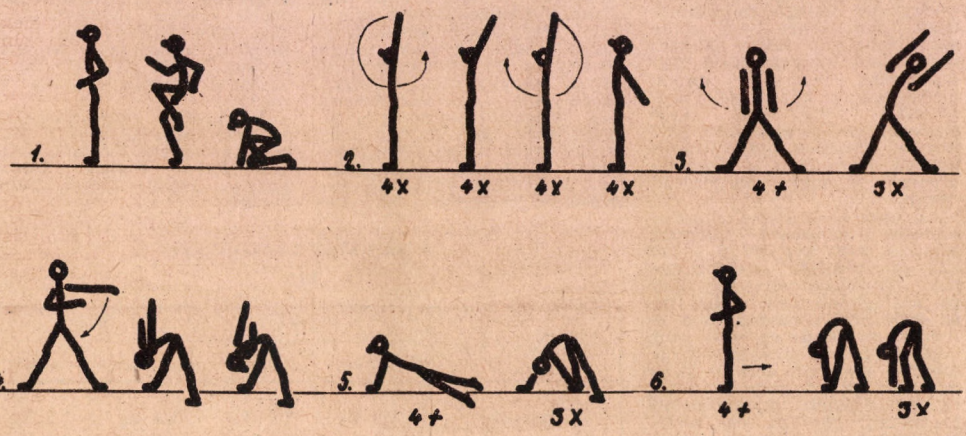
*Képes módszertan*

# Az előkészítő rész gyakorlatai az általános iskolában (X.)

**V. osztály**

64. óra. június ....-én 16/2—1—2. óra

Játékos és utánzó, valamint ismert gyakorlatelemekből készített határozott formájú szabadgyakorlatok tekintettel a gyorsfutás előkészítésére.







**1. Lábgyakorlat:**

**Kiindulóhelyzet:** szögállás, derékszögben hajlított kar, a futás kiinduló kartartása:

Futás helyben magas térdemeléssel, sípjelre „elkészülni" helyzet: féltérdelés és a hüvelyk- és mutatóujjakon kéztámasz. (1. ábra)

**2. Kargyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: szögállás, magastartás:

1—4. ü: karkörzés a test oldalán előre négyszer;

1—4. ü.: karhúzás magastartásban hátra négyszer;

1—4. ü.: karkörzés a test oldalán hátra négyszer;

1—4. ü.: karhúzás mélytartásban hátra négyszer. Ellenkezőleg is. (2. ábra)

**3. Oldalhajlító gyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: nagy terpeszállás:

1—3. ü.: bal térdhajlítással és karlendítéssel magastartásba, törzshajlítás háromszor balra;

4. ü.: kiindulóhelyzet. Ellenkezőleg is. (3. ábra)

**4. Oldalfordító gyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, bal oldalsó középtartás: törzshajlítás előre és törzsforgatással jobbra-balra „kaszálás". (4. ábra)

**5. Hasgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: terpesz-fekvőtámasz:

1—3. ü.: csípőemeléssel és tolással bal kézzel jobb bokaérintés háromszor;

4. ü.: kiindulóhelyzet. Ellenkezőleg is. (5. ábra)

**6. Hát-, lábizom gyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: szögállás, derékszögben hajlított kar:

1—3. ü.: bal láb hátralépéssel és a hüvelyk- és mutatóujjakon kéztámasszal törzshajlítás háromszor előre;

4. ü.: kiindulóhelyzet. Ellenkezőleg is. (6. ábra)

**VII. osztály**

61—62. óra. Június ...-én 16/2—1—2. óra

Játékos és ismert gyakorlatelemek felhasználásával alakított határozott formájú kislabda-gyakorlatok — tekintettel a magasugrás és a súlylökés előkészítésére.

**1. Lábgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, labda a mellnél mindkét kézben:

erős térdhajlítással és gyors nyújtással egyidőben a labda minél magasabbra dobása. Ki tudja magasabbra fellökni labdáját? (1. ábra)

**2. Oldalfordító gyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, labda bal kézben:

törzsfordítás bal oldalra, labda átdobás hátulról előre a terpesztett láb között és a labda elkapása a test előtt. Ellenkezőleg is. 1 percig ki nem ejti ki a labdát? (2. ábra)

**3. Hasgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: szögállás, oldalsó középtartás, labda a bal kézben:

bal láb lendítés és alatta labda átdobása, és elkapása a test előtt két kézzel. Ellenkezőleg is. Ki lendíti a lábát magasabbra? (3. ábra)

**4. Hátgyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, labda a jobb kézben oldalsó középtartásban:

törzshajlítás előre és labdalendítés majd dobás a bal kézbe. Ellenkezőleg is. (4. ábra)

**5. Oldalhajlító gyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, labda a jobb kézben rézsútos magastartásban:

labdalendítés és dobás a bal kézbe. Ellenkezőleg is. (5. ábra)

**6. Ügyességi gyakorlat:**

Kiindulóhelyzet: szögállás, labda a boka között, magastartás:

fellendülés kézállásba páros láb elugrással, anélkül, hogy a labda kiesne a láb közül. (6. ábra)

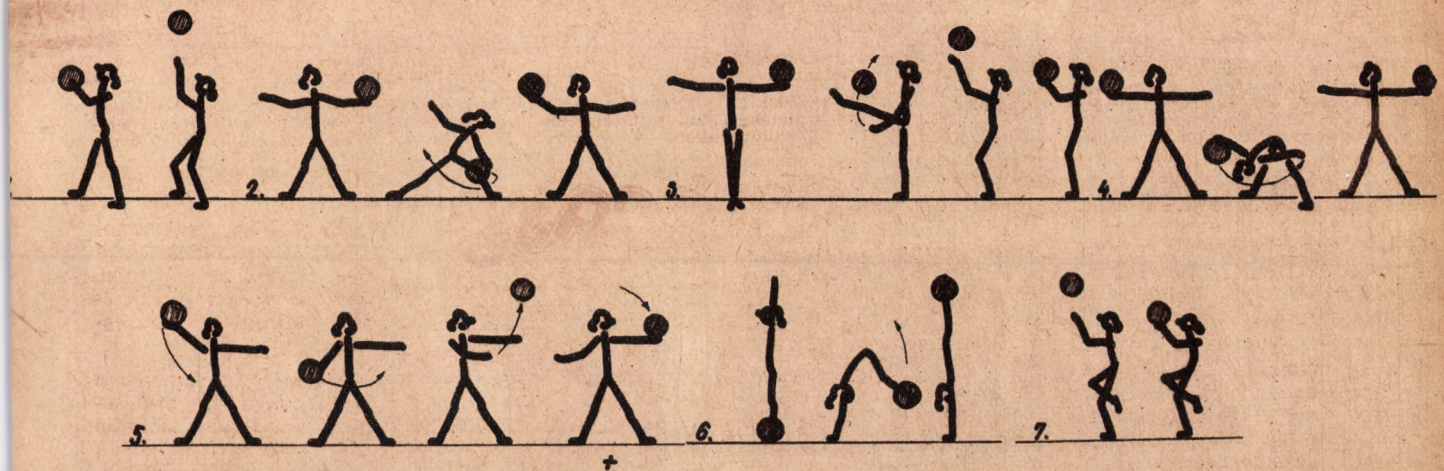
**7. Ügyességi gyakorlat:**

futás közben a labda feldobása és elkapása. A labdát egy kissé a test elé kell dobni, hogy a tanulók mindig el is tudják kapni futás közben. (7. ábra)

**(Összeállította: Lévay Pálné.**

**Rajz: Szíjj Zoltán.)**

(Az óravázlatokat lásd a Sport és Tudomány 1958 áprilisi számában.)



# Adatok a testnevelési koedukáció problémáihoz az általános iskola alsó tagozatában

*Írta: Bakonyi Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője*

**A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet iskolai testnevelési osztálya az általános iskolák alsó tagozatában kutatást végzett a testnevelési koedukáció kérdéseiről. Az alábbi cikk — e kutatás alapján — röviden összefoglalja az eredményeket.**

A magam gyakorlati tapasztalatai adták az első indítékot e kérdés alaposabb megvizsgálására. Tanítóképzőintézeti tanárként az intézet gyakorló iskolájának alsó tagozatában is tanítottam testnevelést, s közben három olyan nagyobb kérdés meredt elém, amelyre a Tanterv és Útmutatás nem adott „útmutatást", vagy éppen ellentétes véleményen volt, mint amit a gyakorlat tényei mutattak.

Az egyik az **osztályozás közben** bukkant fel: ha ragaszkodtam volna a tantervi előírásokhoz, a lányoknak általában rosszabb jegyeket kellett volna adnom, mint a fiúknak, mert teljesítőképességük között jelentős különbség volt.

A másikra a **játékos-versenyek, s a váltók közben** lettem figyelmes: ha a lányok nem egyenlő arányban voltak a csapatokban, akkor mindig az a csapat vesztett, amelyikben több volt a lány. Ezt maguk is észrevették, s azt kívánták, hogy vagy legyenek külön versenyek a lányok és fiúk számára, vagy pedig a lányok egyenlő számban legyenek minden csapatban.

A harmadik kérdés az volt, hogy **a lányok általában más játékokat szeretnek játszani, mint a fiúk** és — megfordítva.

A szakirodalom vagy azt igyekszik bizonyítani, hogy a két nem között ebben a fejlődési szakaszban nincs olyan különbség, ami miatt a testnevelésben is különbséget kellene tenni, vagy egyáltalán nem foglalkozik vele. Szükségesnek látszott tehát, hogy az említett problémákról lehetőleg pontos adatokat szerezzünk a két nemről, s a különbségekre felhívjuk a figyelmet.

## A KUTATÁS MÓDSZERE

A gyakorlati szempontokat alapul véve a kutatás kiterjed a) az ügyességet kivéve **minden alapvető fizikai képességre**, azaz az erőre, a gyorsaságra, az állóképességre, a ruganyosságra; b) a **tanulók mozgásigényére**, azaz arra, hogy mennyit mozog a tanuló egy testnevelési órán összesen; ebből mennyi az erőteljes (gyors) mozgás; mennyi a könnyű (lassú) mozgás; menynyit pihentek az óra alatt összesen; ebből mennyi az erőteljes (gyors) mozgás utáni pihenés; milyen természetű mozgásokkal, milyen mértékben foglalkoznak a lányok és a fiúk.

A kutatás lebonyolításánál törekedtünk a testnevelési óra valós adottságainak legmesszebbmenő tekintetbevételére, s mivel nagy számú tanulóról kívántunk adatokat felvenni, egyszerű eljárást kellett alkalmaznunk.

A **fizikai képességeket** legjobb lett volna a maguk legbensőbb mivoltában megragadni, leméri és összehasonlítani, de erre ez alkalommal nem gondolhattunk. Több okból. Egyrészt olyan kutatásnak, amely alapjában véve pedagógiai jellegű és jelentőségű, nem lehet sem célja, sem feladata, hogy élettani természetű vizsgálatokkal foglalkozzék; másrészt minket elsősorban e képességek testnevelési vonatkozású megnyilvánulásai érdekelnek: így: milyen gyorsan tud futni a gyerek, hogy bírja a hosszabb távokat, és hogy mennyit tud ugrani.

**Az erőt** a szokásos dinamométeres eljárással mértük. Mind a jobb kéz, mind a bal kéz szorítóerejét megvizsgáltuk. Természetesen teljesebb és kielégítőbb lett volna, ha az erőt más vonatkozásban is mértük volna, de egyrészt nem volt másfajta erőmérő-készülékünk, másrészt arra is gondolnunk kellett, hogy az adatfelvétel a lehető legegyszerűbb formában, gyorsan és matematikailag megbízhatóan rögzíthető formában történjék.

**A gyorsaság** mérésére az I—II. osztályos tanulóknál a 30 m-es síkfutást állítottuk be, míg a III—IV. osztályosoknál a 40 m-est. A futás állórajttal történt, idejét a testnevelő tanárok versenyorával mérték. Az esetleges mérésbeli különbségeket a mi szempontunkból kiegyenlítette, hogy egy-egy iskolában a testnevelő tanár végezte az időmérést, s mindenütt ugyanannyi leány adatait vette fel, mint amennyi fiúét. A 30, ill. 40 m-t egyrészt a tanterv, másrészt személyes tapasztalat alapján választottuk.

Az **állóképesség** mérésére az I—II. osztályos tanulóknál a 200 m-es, a III—IV. osztályosoknál pedig a 300 m-es síkfutást vettük alapul. Voltak nevelők, akik első pillantásra kissé hosszúnak találták ezeket a távolságokat, de alapjában véve nem azok. A gyakorlat azt mutatja, hogy e korú gyerekek könnyebb iramban nagyobb megerőltetés nélkül képesek lefutni ezeket a távokat.

A **ruganyosság** megállapítására legegyszerűbbnek és amellett legbiztosabbnak látszott a helyből távolugrás. Ehhez különösebb segédeszköz nem szükséges, tehát könnyen kivitelezhető. Amellett az összes ugrások közül ennél van legkisebb szerepe a technikának, az ügyességnek, az előzetes gyakorlásnak.

## A MOZGÁSIGÉNY VIZSGÁLATA

okozta a legnagyobb nehézséget, s ezek a nehézségek okozták, hogy a kutatást nem lehetett olyan nagy számú tanulóra kiterjeszteni, mint azt szerettük volna. A következő eljárást alkalmaztuk:

A gyerekeknek azt mondtuk az óra elején, hogy teljesen tetszésükre bízzuk: mit és mennyit mozognak az órán. Minden gyerek tevékenységéről külön jegyzőkönyvet készítettünk. Mindegyik esetben egy személy figyelte a gyermeket és folyamatosan diktálta, amit csinált; a másik mérte és diktálta a tevékenység idejét, a harmadik pedig mindezt leírta. Utána az így nyert adatokat először gyerekenként, majd osztályonként rendeztük és összesítettük. Nehézkes, hosszadalmas eljárás volt. Már maga az a tény, hogy minden gyerek megfigyeléséhez és adatfelvételéhez három személy volt szükséges, akadályozta a vizsgálatnak még szélesebb körre való kiterjesztését. Igaz viszont, hogy az így nyert adatok meglehetősen pontosak, s másként nem is tudtuk volna felvételezésüket megoldani. A gyerekek esetleg nem minden esetben mozogtak annyit, amennyit a szervezetük igényelt volna, általában azonban úgy tapasztaltuk, hogy a gyerekek szervezetének hatóereje eléggé megbízható, s elég erős ahhoz, hogy a tanulókat egész órán át mozgásban tarsa. (Több tanuló egészen átizzadt az óra végére.)

(A kutatás lebonyolításában a következő testnevelő tanárok segítettek: Galambos János, Jávor Etelka, Kömley Károly, Maróti József, Tenke Zoltán.)

## A KUTATÁS EREDMÉNYE

### Erő

| Osztály | lányok | | fiúk | |
|---|---|---|---|---|
| | jobb kéz | bal kéz | jobb kéz | bal kéz |
| I. osztály | 1,9 kg | 1,7 kg | 3,8 kg | 3,3 kg |
| II. „ | 4,4 „ | 3,5 „ | 5,2 „ | 4,5 „ |
| III. „ | 4,2 „ | 4,4 „ | 7,— „ | 5,8 „ |
| IV. „ | 7,— „ | 6,— „ | 7,7 „ | 7,1 „ |

Amint látjuk, a lányok ereje mind a bal, mind a jobb kéz esetében kisebb, mint a fiúké. Ennek jelentősége a megterhelés mértékére és az osztályozás követelményeire egyaránt nyilvánvaló. A nagyobb erőt kívánó gyakorlatokban a lányoktól nem várhatjuk ugyanazokat a teljesítményeket, amelyeket a fiúktól. Kétségtelen tehát, hogy az erőfejlesztés hatásossága a lányok és fiúk együttes testnevelésében nem lesz olyan eredményes, mintha a lányoknak és fiúknak külön lenne a testnevelési foglalkozásuk. Az erőre vonatkozó megterhelést ugyanis érthetően a gyengébb lányokhoz kell alkalmazni, ami a fiúknál természetszerűleg az optimálisnál gyengébb ingerként jelentkezik, tehát nem éri el a kívánt hatást. Mindez azt jelenti, hogy **a koedukáció az erő fejlesztése szempontjából előnytelen.**

### Gyorsaság

| Osztály | lányok | fiúk |
|---|---|---|
| I. osztály (30 m síkfutás) | 7,6 mp | 6,7 mp |
| II. „ ( „ „ „ ) | 6,9 „ | 6,5 „ |
| III. „ (40 „ „ ) | 8,5 „ | 7,9 „ |
| IV. „ ( „ „ „ ) | 8,3 „ | 7,7 „ |

A lányok minden osztályban lényegesen lassúbbak a fiúknál. Ennek az óravezetésre nincs különösebb befolyással, de az osztályozásra már igen. A III—IV. osztályban ugyanis a gyorsfutás az ellenőrző gyakorlatok között is szerepel, s a tanterv egyenlő követelményeket ír elő a lányoknak és fiúknak. Ez helytelen, s változtatni kell rajta.

### Állóképesség

| Osztály | lányok | fiúk |
|---|---|---|
| I. osztály (200 m síkfutás) | 57,9 mp | 53,— mp |
| II. „ ( „ „ „ ) | 53,6 „ | 50,— „ |
| III. „ (300 „ „ ) | 82,3 „ | 75,7 „ |
| IV. „ ( „ „ „ ) | 77,4 „ | 69,4 „ |

A lányok állóképessége minden osztályban sokkal kisebb a fiúkénál. Itt ismét az óra megterhelésének mértéke jelent problémát testnevelési koedukáció esetén. Az a megterhelés ugyanis, ami a fiúknak optimális lenne, a lányoknak túlságosan erős. Tehát egészségvédelmi okokból is-

mét csak a lányokat kell alapul venni, ez viszont a fiúk fejlődése szempontjából hátrányos. **A koedukáció tehát itt is káros.**

**Ruganyosság**

| Osztály | lányok | fiúk |
|---|---|---|
| I. oszt. (helyből távolugrás) | 89,9 cm | 104,6 cm |
| II. .. ( „ „ ) | 97,6 „ | 110,5 „ |
| III. „ ( „ „ ) | 110,0 „ | 137,3 „ |
| IV. „ ( „ „ ) | 132,6 „ | 142,6 „ |

A lányok és fiúk között a különbség tehát ruganyosság terén is nagy.

A magasugrás gyakorlásánál például a fiúknak éppen megfelelő gyakorló magasság a lányoknak már túl magas, a lányok gyakorló magassága meg a fúknak túl alacsony. Ez a tény nemcsak a gyakorlás technikai lebonyolítására hátrányos, hanem azért is, mivel a különböző magasságok átugrása különböző megterhelést és fejlődési ingert is jelent.

Az osztályozás alkalmával sem támaszthatjuk a lányokkal szemben azokat a követelményeket, amit a fiúkkal szemben. Tehát addig is, míg a lehetőségeink meglesznek, hogy a lányoknak és fiúknak külön tartsuk a testnevelési órát, be kellene vezetni, hogy a követelményekben különbségeket tegyünk a lányok és fiúk között.

**MOZGÁSIGÉNY**

(Táblázatát lásd lent.)

**A lányok és fiúk testnevelési koedukációjának legerősebben ellene szólnak a tanulók mozgásigényének adatai.** Itt nem csupán az jelentős tény, hogy a fiúk általában több mozgást igényelnek, mint a lányok, hanem az is, hogy igen nagy eltérés tapasztalható a mozgások erőteljessége, ritmusa és a különböző erőbedobással végzett munka utáni pihenési idők között. Nézzük ezt meg az adatok alapján kissé részletesebben:

a fiúk az erőteljes, gyors mozgásból csaknem négegyszer annyit végeztek, mint a lányok. A könnyű, lassú mozgás tekintetében kissé a lányok javára billen a mérleg. Ez azt jelenti, hogy lényegében véve a mozgások nagyobb részében a fiúk erőteljesebb mozgást kívánnak, mint a lányok. Ez természetesen adódik abból, hogy általában véve a női izomzat kevésbé alkalmas az erőteljes, gyors mozgás végzésére, mint a férfi .Úgy látszik, ez már ebben a korban is így van. (Erre mutat különben az is, hogy — mint a gyorsaságra vonatkozó adatok mutatják — a fiúk sokkal gyorsabbak a lányoknál.)

A mozgás utáni pihenésben is különbségek vannak lányok és fiúk között. A lányok az egész órán lényegesen többet pihennek, mint a fiúk. A fiúk különösen a könnyű, lassú mozgás után pihennek sokkal kevesebbet, mint a lányok (azokénak majdnem a felét).

Ez a két tény — a mozgások erőteljessége és a pihenés időtartamának különbsége — azt bizonyítja, hogy a lányok egészen más erősségű, ritmusú testnevelési órát igényelnek, mint a fiúk, és megfordítva.

A jegyzőkönyvek alapján azt is megállapítottuk, hogy a két nem igénye a mozgásfajtákban szintén különbözik egymástól.

**JÁTÉK**

A vizsgálódások azt a tapasztalati tényt is megerősítették, hogy a lányok mást szeretnek játszani, mint a fiúk és megfordítva.

A 6—10 éves lányok öntevékeny játékainak főbb jellemzői:

1. Igen kedvelt a női élethivatásnak és a nő társadalomban betöltött szerepének utánzása.

2. Nagyobb szerepet játszik a lányok játékaiban az erős érzelmi hatásra való törekvés, mint a mozgás.

3. A lányok szelidebbek, inkább egymással, mint egymás ellen szeretnek játszani.

A 6—10 éves fiúk játékaira főképpen a következők jellemzők:

1. Szeretik utánozni a férfi élethivatását, társadalomban betöltött szerepét.

2. Nagyobb teret kap bennük a mozgás.

3. Harciasabbak, inkább egymás ellen szeretnek játszani.

Mindebből logikusan következik, hogy a lányok és fiúk játékai között különbséget kell tenni. **Ebből a szempontból sem szerencsés tehát a testnevelési koedukáció.** Ez esetben ugyanis úgy kell megválasztani a játékokat, hogy azok lehetőleg mind a lányoknak, mind a fiúknak megfeleljenek. De ilyen feltételek között természetesen nem lehet sem igazán lányoknak, sem igazán fiúknak való játékokat kiválasztani, hanem úgynevezett semleges játékokhoz kell folyamodni. Ezek nagy részét szívesen játsszák ugyan a gyerekek, de természetszerűleg nem ragadják úgy meg őket, nem jelentik számukra azt az élményt, amit az ő különleges játékaik jelentenék.

**A TANULSÁG**

tehát az, hogy **már az általános iskola alsó tagozatában is hátrányos a testnevelési koedukáció.** A jelenlegi személyi és tárgyi feltételeink ugyan még nem teszik lehetővé, hogy a koedukációt megszüntessük, de az állandó fejlődés folytán rövid idő alatt ide is eljuhatunk. Addig a nevelők a fenti tényekből a megterhelésre és az osztályozásra vonatkozó tanulságokat vonják le.

| Mozgásigény | I. osztály | | II. osztály | | III. osztály | | IV. osztály | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | lány | fiú | lány | fiú | lány | fiú | lány | fiú |
| Erőteljes mozgás | 8:45 | 15:05 | 9:17 | 17:26 | 11:09 | 21:02 | 9:08 | 18:17 |
| Könnyű mozgás | 11:50 | 10:05 | 12:34 | 10:16 | 18:06 | 13:01 | 17:11 | 12:09 |
| Mozgás összesen | 20:35 | 25:10 | 21:51 | 27:42 | 29:15 | 34:03 | 26:19 | 30:26 |
| Pihenés erőteljes mozgás után | 10:01 | 9:11 | 10:07 | 7:02 | 6:12 | 4:01 | 4:33 | 5:29 |
| Pihenés könnyű mozgás után | 9:21 | 5:31 | 7:15 | 5:16 | 4:17 | 2:03 | 7:07 | 4:04 |
| Pihenés összesen | 19:22 | 14:42 | 17:22 | 12:18 | 10:29 | 6:04 | 11:40 | 9:33 |

## *Franciaország iskolai testnevelése*

A testnevelési programok figyelembe veszik a tanuló ifjúság testi növekedésével járó sajátosságokat. Külön program készül a városi és külön a falusi iskoláknak. A falusi iskolákban a hangsúly inkább a lazításon és a ruganyosság fejlesztésén, míg a városi iskolákban az erő és az állóképesség fejlesztésén van. Az órák háromrészesek. Az úszásoktatást 9 éves korban kezdik.

A főiskolákon nem tartanak testnevelési órákat. A hallgatók vagy a főiskolák sportegyesületében, avagy társadalmi sportszervezetekben sportolnak. Érdekes intézkedés, hogy a felsőbb iskolákban a hallgatók csak akkor mehetnek vizsgára az elméleti tárgyakból, ha a testnevelési követelményeknek megfeleltek.

Általában az iskolák egy sportágra specializálódnak. Ezt a program ugyan nem írja elő, de a nevelő bizonyos sportág iránti érdeklődése rányomja bélyegét az egész iskolai sportmunkára.

A testnevelő tanárokat a TF-en képezik ki. Ide érettségi szükséges. Felvételkor teszik le az első vizsgát, míg a másodikat az első vizsga után három év múlva. Csak a gyakorlati év után kezdhetik meg a hallgatók az önálló iskolai munkát. Az általános iskolai tanítók tanulmányaik befejezése után háromhetes képzésben részesülnek. Az ötödéves orvostanhallgatók sportorvosi ismereteket is tanulnak.

**(I. N. Petuhovnak a Teoria i Praktika fizicseszkoj kulturi cikke alapján.)**

## KÖNYVISMERTETÉS

**DR. NEMESSÚRI MIHÁLY: SPORTANATÓMIA**

A sportanatómia merőben az élet anatómiája, s Nemessúri dr. az élő, működő szervezet szerkezetének törvényszerűségeivel ismerteti meg az olvasót, amikor újszerű könyvében a különböző sportágak gyakorlása közben alakuló testszerkezetet elemzi. — Az emberi test általános jellemzésével, a mozgató rendszer általános és részletes leírásával, a végtagok, a fej, a nyak aktív mozgásban betöltött funkciója ismertetésével a legutolsó porcikáig, ízületig kimerítően foglalkozik. A mai sportolás egészségtana a szervezet makro- és mikroszkópikus ismerete nélkül nem is boldogulhat — a sportolók eredményei, csúcsteljesítményei a test törvényszerűségeinek anatómiai alaposságú ismerete nélkül elképzelhetetlenek. Ezért terjed ki Nemessúri dr. figyelme még a síző, vagy a kerékpározó ízületeinek, izmainak működése ismertetésére is. Ezért szentel külön, nagy terjedelmű fejezetet a munka- és sportmozgások anatómiájára, s ezért cáfolja meg dialektikusan a testnevelésbe behatolt idealista nézeteket. Kiemelkedik munkájából az a különösen értékes rész, amelyben azt mutatja ki, hogy a munka és a sport miképpen alakítja át az ember egész mozgatórendszerét. Magától értetődő, hogy Törő Imre akadémikus szintén azt hangsúlyozza a könyv elé írt bevezetőjében, hogy hasonló munka magyar nyelven még nem jelent meg, s Nemessúri „Sportanatómiája" olyan értékes szakkiadvány, amely épülő szocialista hazánk testnevelésének speciális területén is dokumentálja kulturális fejlődésünk állandó izmosodását. (Sport Lap- és Könyvkiadó) 304 oldal, 76,— forint.

**ÚSZÁS, MŰUGRÁS, VÍZILABDÁZÁS KÉZIKÖNYVE**

Dr. Bárány István, Dr. Bánki Zoltán, Bakó Jenő, Balla Béla és Brandi Jenő most megjelent szakkönyve mind célkitűzéseiben, mind megjelenésében eltér a szokásos sportkönyvektől. A szerzők célja az volt, hogy az utolsó esztendőben a három úszósportágban végbement nagy felfogásbeli változásokról tájékoztassák az alapfokú ismeretekkel már tisztában levő szakembereket, szülőket, nevelőket és érdeklődőket és a három sportág hazai fejlettségének és helyzetének megfelelően irányt mutassanak mindazoknak, akik az úszósportban versenyzőneveléssel közvetve vagy közvetlenül foglalkoznak. Az úszás legkorszerűbb edzési elvei szemmeltartásával adnak útmutatást a szerzők a versenyzőnevelésre. Keresik az újszerűt, hogy ösztönözzék a fiatal úszóedzőket az egyedül eredményes új módszerek keresésére és kipróbálására. Műugrásban a versenyzőnevelés legapróbb technikai fogásairól is képet ad a könyv; vízilabdában az annyira nélkülözött módszeres útmutatást igyekszik az edzőknek és játékosoknak megadni. A hasznos könyvet a Sport Lap és Könyvkiadó vállalat adta ki. 140 oldal. Ára 14 Ft.

# TARTALOM

## SOMMAIRE


F. NIKLAI: La rélation doctrinaire et morale entre le sport et le travail .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 161
K. J. GÖZSI: L'exposition „Les beaux-arts hongroises apres la Libération" au point de vue sportif .. .. .. 162
L. DOBOZY: D'abord: le comitat des fermes collectives et apres: le comitat sportif .. .. .. .. .. .. .. .. 163
(Nouvelles, images pittoresques sur le développement de l'organisation et du travail éducatif et instructif d'éducation physique et du sport dans les sociétés coopératives du production agricoles.)
G. KOVÁCS: L'éducation physique dans les chantiers de travail (II.) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 164
(La matière principielle et méthodique et les exercices de l'éducation physique faites dans les usines pendant les moments d'arret.)
F. ÁLDOR & I. BÁRÁNY: Le régime alimentaire correct des adolescents sportifs .. .. .. .. .. .. .. .. .. 166
I. GÁL: Appareils nouveaux, traitement moderne — convaléscence plus vite .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 167
(Démonstration du traitement des lésions différentes a la clinique sportive a Budapest avec les appareils et procédures les plus modernes.)
J. ABÁD: Les qualités caractéristiques des meilleurs joueurs de volley-ball .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 171
(Les enseignements tirées des examens scientifiques faites a Prague durant les Championnats d'Europe, dont les résultats peuvent etre utiles pendant le travail instructif et éducatif. On doit faire les examens pareils durant les autres grands événements sportifs pour améliorer les différents résultats sportifs.)
I. KRÁNITZ: La défense dit „homme a homme" dans le handball aves une position initiale 3+3 non liée .. .. 174
S. NAGY: Les possibilités de développement de l'aptitude a sauter .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 176
(Directives pratiques a développer l'élasticité.)
J. PÁLFAI: Préparation psychique des athletes avant les compétitions .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 178
(En s'appuyent sur l'article de Nagornij, l'auteur présente des illustrations a quoi doit un athlete réfléchir pedant une préparation a un grand événement sportif et qu'est ce qu'il reste a faire?)
A. BALOGH—KAEL: Le développement de technique et des résultats dans le saut en hauteur féminin .. .. .. 181
(Le technique et les résultats des sauteurs en hauteur féminins des décennies dernieres et les techniques de saut les plus modernes, qui promessent le plus grand développement.)
I. KOVÁCS: La formation de la conduite discipliné durant les lecons d'éducation physique .. .. .. .. .. .. 185
I. TARNÓCAI: La natation dans la service de l'ducation physique .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 186
(Exposition des différents mouvements et exercices nautiques lesquels corrigent la tenue et les mouvements.)
J. CZIRJÁK & J. ANTAL: Tendances fautives et malfaisantes dans l'éducation physique .. .. .. .. .. .. 187
(Exposé et commentaire sur les tendances hygiéniques, sportives, esthétiques, joueuses, formelles, culturelles, techniques des les répresentents attachent d'importance seulement a ses tendences, qui empechent l'instruction mutilatere et le développement.)
F. BAKONYI: Éléments du probleme de la coéducation dans l'éducation physique .. .. .. .. .. .. .. .. 190
(Démonstration scientifique concernant aussi les enfants de 6—10 ans avec un résultat défavorable.)

Le titre-planche: traitement avec un appareil diadynamical.
(Voyez notre article intitulé: „Appareils nouveaux, traitement moderne — convaléscence plus vite." — Photo: P. Szeles.)


## INHALTSVERZEICHNIS


F. NIKLAI: Prinzipieller und moralischer Zusammenhang zwischen Sport und Arbeit .. .. .. .. .. .. 161
J. K. GÖZSI: Die Ausstellung „Unsere bildende Kunst nach der Befreiung" — gesehen mit den Augen den Sportlers .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 162
L. DOBOZY: Zuerst Komitat der Produktionsgenossenschaften, dann „Komitat des Sportes" .. .. .. .. .. 163
G. KOVÁCS: Körpererziehung am Arbeitsplatz (II) .. .. 164
T. ÁLDOR—I. BÁRÁNY: Die richtige Tagesdiät für heranwachsende Sportler .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 166
I. GÁl: Neue Apparate, zeitgemässe Behandlung — raschere Genesung .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 167
J. ABÁD: Was ist bezeichnend für die hervorragendsten Volleyballspieler? .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 171
I. KRÁNITZ: Unausgeteilte Deckung der Spieler im Handball bei einer Aufstellung von 3+3 .. .. .. .. .. .. 174
S. NAGY: Entwicklungsmöglichkeiten der Sprungfähigkeit .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 176
J. PÁLFAI: Psychische Vorbereitung der Sportler für Wettkämpfe .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 178
A. BALOGH—KAEL: Entwicklung der Technik und der Ergebnisse im Damenhochsprung .. .. .. .. .. .. .. 181
I. KOVÁCS: Die Heranbildung zum disziplinierten Benehmen während der Turnstunde .. .. .. .. .. .. .. .. 185
I. TARNÓCAI: Das Schwimmen im Dienste der Heilgymnastik .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 186
— — Falsche und schädliche Tendenzen in der Körpererziehung in den Schulen (Vortrag von J. Czirják aufgrund des Diskussionsbeitrages von J. Antal) .. .. .. 187
F. BAKONYI: Beiträge zum Problem der Koedukation .. 190


## CONTENTS


F. NIKLAI: The connection of principle and morality of the sports and the work .. .. .. .. .. .. .. .. 161
K. J. GÖZSI: The exposition „Hungarian Fine Arts after the Liberation" from the sportsmans point of view 162
L. DOBOZY: First: „county of co-operative farms" — thereafter: „county of sports" .. .. .. .. .. .. .. 163
G. KOVÁCS: Physical education during the worktime (II.) 164
T. ÁLDOR & I. BÁRÁNY: The correct daily ration of adolescent sportlers .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 166
I. GÁL: New instruments, modern treatement — earlyer convalescence .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 167
J. ABÁD: The most characteristic qualities of the best volley-ball players .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 171
I. KRÁNITZ: The unfastened man-for-man defence with 3+3 line-up in the hand-ball .. .. .. .. .. .. .. 174
S. NAGY: The development-possibilities of the jumping-ability .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 176
J. PÁLFAI: Psychical preparation of athletes before competitions .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 178
A. BALOGH—KAEL: The development of technics and results in the womens high-jump .. .. .. .. .. .. 181
I. KOVÁCS: Formation of discipliner conduct during the lessons of physical education .. .. .. .. .. .. .. 185
I. TARNÓCAI: Swimming in service of the corrective gymnastics .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 186
J. CZIRJÁK & J. ANTAL: Discourse over the faulty and pernicious tendencies in the physical education and his appreciation .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 187
F. BAKONYI: Details to the problem of coeducation in the physical education .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 190


## СОДЕРЖАНИЕ


*Ф. Никлаи:* Принципиальная и моральная взаимосвязь между спортом и работой .. 161
*К. Гежи—Йожеф:* На выставке «Изобразительное искусство после освобождения» со спортивной точки зрения .. 162
*Л. Добози:* Сначала сельскохозяйственная кооперативная область, а потом «спортивная область» .. 163
*Г. Ковач:* Физическая культура на месте работы (II) .. 164
*Т. Альдор и И. Барань:* Правильное ежедневное питание подростков—спортсменов .. 166
*И. Гал:* Новые машины, современное лечение — выздоровление быстрее .. 167
*Й. Абад:* Что является характерным для самых выдающихся игроков в волейбол? .. 171
*И. Кранц:* 3+3 расстановка игроков — вольная личная защита в ручном мяче .. 174
*Ш. Надь:* Возможности развития прыгучести .. 176
*Я. Палфаи:* Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям .. 178
*Л. Балогне:* Развитие техники и достижений в прыжках в высоту с разбега у женщин .. 181
*И. Ковач:* Оформление дисциплинированного поведения на уроке по физическому воспитанию .. 185
*И. Тарноцаи:* Плавание на службе лечебного физического воспитания .. 186
Неправильные, вредные тенденции в школьном физическом воспитании (из доклада Йожефа Цирьяк и выступления Йожефа Антал) .. 187
*Ф. Бакони:* Данные к проблемам в куэдукации в физическом воспитании .. 190
*Верхняя обложка:* К статье: «Новые машины — современное лечение — выздоровление быстрее», Лечение диадинамикалом


---

**A művelődésügyi miniszter** utasítást **adott** ki az iskolareform folytán szükségessé vált általános iskolai és középiskolai tantervi munkálatok elvégzéséről. A testnevelési Tantárgyi Bizottság vezetője: Burka Endre, a PTI munkatársa, tagjai: Bakonyi Ferenc dr. TTKI osztályvezető, Czirják József TF tanszékvezető, Jámbor Gyula FPSz tanszékvezető, Kalász János ált. isk. szakf., Bátaszék, Kálmánchey Zoltán dr. PF tanszékvezető, Pécs, Kovács Ilona KPTI tanszékvezető, Lévay Pálné középisk. szakf. Bp. II., Marcibányi téri ált. isk., Nagy György középiskolai tanár, Budapest, Landler Jenő Gimnázium, Nyíri János MM főelőadó, Sós István MTSH osztályvezető helyettes, Tiboldi Tibor MM főelőadó, Trebits Jolán középisk. tanár, Bp. VIII., Fazekas Mihály Gimnázium, Vermes Lászlóné ált. isk. szakf. Debrecen, Kossuth utcai ált. isk. Az utasítás értelmében az általános iskolai tanterv-tervezet kidolgozását 1961. május 15-ig, a középiskolai tervezet kidolgozását pedig 1962. május 15-ig kell befejezni. (121/1960. MM utasítás, megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1960. április 1. számában.)







## »A magyar sport 15 éve«

*címen megrendezett kiállítás anyagából két nagyszabású tablót mutatunk be. Ez a két kép-összeállítás szerepelt a közelmúltban Rómában „A magyar sport az olimpia előtt" címen tartott kiállításunkon is. A baloldali címe* „Magyarországon a labdarúgás a legnépszerűbb sportág", *a jobboldali szövege:* „Évtizedeken át minden nagy nemzetközi kardviadalt a magyar—olasz párharcok alakulása döntött el."

## »A sport a történelemben és a művészetben«

címen, mint már közöltük, az olasz olimpiai bizottság gazdag dokumentációs kiállítást rendez Rómában. A kiállítás anyagából mutatunk be ezúttal három, újabban előkerült művészi alkotást. A középső kép kocsiversenyt ábrázoló falfestmény, amelyet csak nemrég fedeztek fel Tarquinia egykori temetője romjai feltárásakor. Lent, balra, birkózó



mérkőzés. Etruszk korabeli falfestmény (időszámításunk előtt körülbelül 480 évvel) egy sírboltban, Chiusi mellett. Lent jobbra ökölvívó párviadalt ábrázoló falfestmény, szintén nemrég került elő a Tarquinia körüli ásatások közben.





1960 JUN 14.
1960 AUG 14.



Felvonulnak a TF-hallgatók

# MÁJUS 1 ÜNNEPÉN



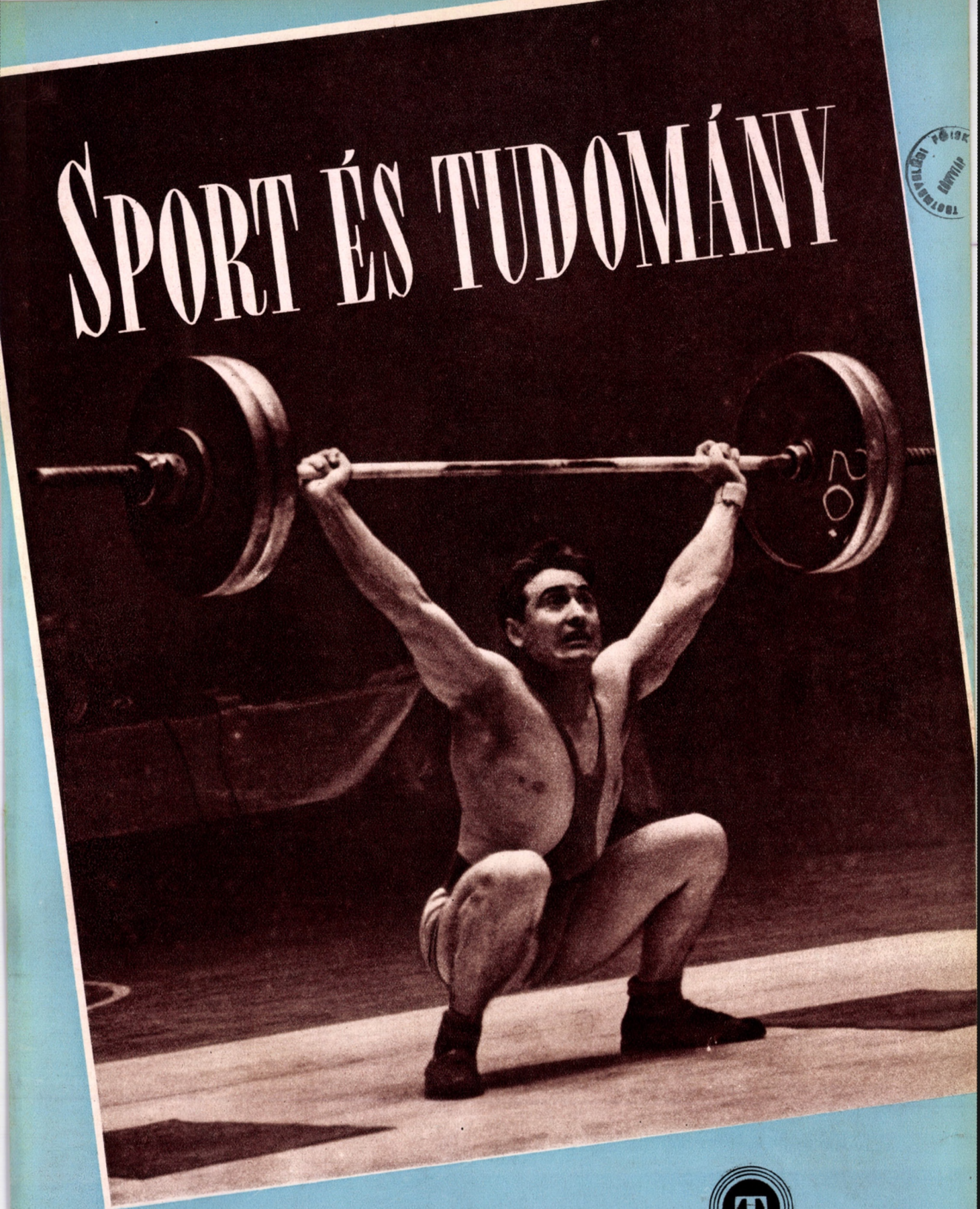
Ipari tanulók, középiskolások a TF-hallgatói ötágú csillag alakjában veszik körül a zászlós hajót



A TF gúlája a nemzetek zászlaival

(Varga Gyula és Vikman István felvételei)

# SPORT ÉS TUDOMÁNY



IV. ÉVFOLYAM
7
SZÁM

BUDAPEST, 1960 JÚLIUS HÓ

ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 JÚLIUS ★ 7. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


ANTAL JÓZSEF: A Magyar Testnevelési Főiskola tudományos kutató munkája ... 193
TÓTH PÉTER: A párbajtól a vívóbajnokságig ... 194
VARGA GYULA: Az olimpiai jelvényszerző tavaszi tapasztalatai ... 195
Tudomány-e a testneveléstudomány ... 195
CSINGER GYULA: A súlyemelés technikája (I) ... 196
VILÁGHÍRADÓ ... 198
Igyunk?... Ne igyunk? ... 199
NIKLAI FERENC: A munkára nevelés jelentősége a sportoktatásban ... 200
KERESZTY ALFONZ: Az erőnlét megállapításának objektív módszerei ... 202
PÁLFAI JÁNOS: A teljesítmény és a fáradtság ... 205
A. RAUHAUT és A. KESSEL nyomán: Az egyéni edzés sportjátékokban ... 206
B. I.: Az edzőbizottságok munkájáról ... 207
KOVÁCS GÉZA: Munkahelyi testnevelés (III) ... 208
DOBOZY LÁSZLÓ: A fegyverneki példa ... 210
MERÉNYI JÓZSEF: A gyorskorcsolyázók „száraz" edzéséről ... 212
BÜCHLER RÓBERT: A sportpszichológia a prágai TF-en ... 214
P. J.: Táplálkozás verseny előtt, alatt és után ... 215
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? ... 216
SÓS ISTVÁN: Iskolai testnevelésünk egy éve ... 217
ZSINGOR LÁSZLÓ: Néhány gyakorlati tanács a kötelező úszásoktatáshoz ... 219
D. I.: Sport a nyári táborokban ... 220
BAKONYI FERENC: A tanulók érdeklődése a testnevelés iránt ... 221


★

Címképünk: A súlyemelés technikája c. cikkünkhöz (Almásy László felv.)

## A TTT továbbképző előadásai

A TTT januárban megindított előadás-sorozatában az év első felében 12 előadás szerepelt. Áldor Tibor dr. a táplálkozásról, Bárány István dr. a formaidőzítésről tartott január 25-én Miskolcon előadást. Tóth Dezső, a TTT főtitkára március 1-én Szegeden a testnevelési és sportmozgalom 5 éves tervét s azon belül a tudományos kutatómunkát ismertette. Pálfai János március 7-én Szegeden, május 27-én Budapesten a korszerű edzésmódszerekről beszélt. Áldor Tibor dr. március 13-án Budapesten az úszók táplálkozásáról tartott előadást, Kereszty Alfonz dr. pedig Pécsett május 9-én az erőnlét megállapításának objektív módszereiről, Árki Nándor dr. május 23-án Budapesten az ifjúsági labdarúgók terheléséről. Az első félév további előadásai: A testnevelés és sport jelentőségéről a termelőerők fejlesztésében (Tóth István) — Az egyéni sportolók formaidőzítése (Bárány István dr.) — Az elfáradásról (Bánki Zoltán dr.) — Az erőnlét megállapításának objektív módszereiről (Kereszty Alfonz dr.) — A bemelegítésről (Süvegos Antal dr.)

A nyár folyamán elsősorban vidéken lesznek előadások, így Bács-Kiskun és Fejér megyék több városában, majd az ősszel Szegeden, Pécsett és Salgótarjánban. A TTT felkérésére Abád József dr. a korai szakosítás problémájáról, Bakonyi Ferenc dr. a lélektani hatások jelentőségéről a kiemelkedő sporteredményekben, Csanádi Árpád az egyes edzésmódszerek elvi kérdéseiről, Garay Sándor a négyidőszakos edzésrendszerről, Gözsy Sándor dr. a rajtláz élettanáról és szabályozásáról, Kelemen László dr. a képesség és tehetség sportlélektani vonatkozásairól, Kereszty Alfonz dr. a serdülő versenyzők terhelésének és versenyeztetésének kérdéseiről, Koltai Jenő az erőfejlesztésről a különböző sportágakban és korcsoportokban, Niklai Ferenc dr. az edző szerepéről a nagy sikerekben és a balsikerekben, Petike Lajos az edzéstervezés szempontjairól, Sir József dr. a korszerű felkészítés elveiről (különös tekintettel az erőnlétre és időzítésre), Szalay István dr. a formaingadozás élettani megnyilvánulásairól és az ingadozás megszüntetéséről, Antal József az üzemi testnevelés, illetőleg a munka előtti és közbeni testnevelés elvi kérdéseiről, Béres Tibor a testnevelés és sport céljáról és feladatáról a szocializmus építésének szempontjából, Burka Endre a testnevelés tartalmának jelentőségéről a fiatalok szemléletének formálása és munkára nevelése céljából, Csinády Jenő dr. az életkor kihatásáról a sportban és a hosszú életről, Czirják József a testnevelés terminológiai problémáiról, Dobozy László a falusi sport leghatásosabb szervezési formáiról, módszereiről és tartalmáról, Kiss László dr. a nők sportjáról, Kovács Béla a falusi testnevelés és sport szerepéről, Kovács Géza a testnevelés és sport jelentőségéről a dolgozók egészségének védelmében és a munka termelékenysége szempontjából, Megyeri Ferenc dr. a testnevelés és sportmozgalom szerepéről a társadalmi tudat kialakításában, Raffel Zoltán az iskola és testnevelés viszonyáról, Tóth József dr. pedig a testnevelés és sportmozgalom segítségéről a termelőszövetkezeti mozgalom fejlesztésében tárgykörökkel készít és tart majd előadást.

## *Sportkönyvekről*

*A magyar sport évkönyve, 1960.* Az ellenforradalom utáni harmadik év, 1959 végén testnevelési és sportmozgalmunk mérlege világosan mutatta: ezen a területen is kihevertük a pusztítást, a veszteségeket, sőt egyes vonatkozásban jelentős előrehaladást értünk el. A testnevelés, a sport egyre inkább betölti a szocialista építésben feladatait. Tovább növekedett a sportolásban résztvevők száma, s legjobbjaink teljesítményei is javultak nem egy sportágban. Mindezek világosan tükröződnek a több mint 200 oldalas, nagy formájú könyv 1959 munkáját értékelő cikkeiben, s az eredmények felsorolásában. Az eredménykimutatás jóval bővebb az előző évekénél. Nemcsak a hazai és nemzetközi eredményeket, a világ- és Európa-bajnokságok eredményeit találjuk meg benne, hanem a sportágak jelentősebb külföldi hagyományos versenyeinek, valamint — újításként — a hazánkban nem űzött, de külföldön népszerű sportágak legfontosabb versenyeinek eredményeit is. Rendkívül hasznosak a függelékben közölt adatok. A Sport Lap- és Könyvkiadó gondozásában megjelent könyv ára 30 forint.

## A TTT *életéből*

## *Hírek*

**Az MTST Közlöny májusi száma.** A személyi rész a testnevelés és sport kiváló és érdemes dolgozója címmel kitüntetetteknek és azoknak a névsorát közli, akik díszoklevél elismerésben részesültek. Az MTST határozatok között szerepel az ökölvívó sport helyzetéről és fejlesztéséről, a magyar korcsolyázó és jégkorong szövetség összevonásáról, a sportlétesítmények társadalmi munkában történő építéséről és felújításáról szóló elnökségi határozat. A hivatalos közlemények rovatban a sportegyesületek és az iskolai sportkörök működésének engedélyezéséről olvashatunk.

●

**A társadalmi munkával** folyó sportpálya-létesítés egyre nagyobb lendülettel folyik országszerte. Legutóbb arról kaptunk hírt, hogy a Sátoraljaújhelyi Kinizsi 15 holdnyi területen létesít sporttelepet, füves labdarugó-játéktérrel, salakos edzőpályával, atlétikai, kézi-, röp- és kosárlabda-pályával valamint teniszpályával. A terep elsimítása, a közművek bevezetése és az edzőpálya elkészítése még az idén megtörténik, természetesen társadalmi munkával, mint ahogy önerőből több ezer facsemetét is elültettek már a leendő sporttelep körül.


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás utca 44. Távbeszélő: 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.11233 — Egyetemi Nyomda mélynyomása, Budapest

# A Magyar Testnevelési Főiskola tudományos kutatómunkája

*Írta: Antal József, a főiskola igazgatója, a TTT elnökségének tagja*

A felsőoktatási intézményekben az oktató-nevelőmunka mellett világszerte egyre nagyobb teret és súlyt kap a tudományos kutatás. Az egyetemek, főiskolák szinte mindenütt a tudományos életnek is jelentős tényezői. Egyre inkább érvényesül ugyanis az a belátás, hogy az oktatómunkához, a tudományos ismeretek közvetítéséhez, a tudományos világkép és gondolkodás kialakításához elengedhetetlen, hogy az oktató a tudományos felkészültségén kívül a kutatás gyakorlatából is kivegye a részét, s érdekelt legyen saját tudománya fejlesztésében. A felsőfokú oktatást végző tanároknak maguknak is egyre inkább kutatókká, tudósokká is kell tehát válniuk ahhoz, hogy tökéletesen megfelelhessenek oktatói feladatuknak. Nyilvánvaló továbbá az is, hogy a gyakorlati tevékenységen túl, a testnevelés minden területén egyre inkább jelentkező tudományos igényeknek megfelelően a tudományos kutatásra is igen alaposan elő kell készíteniök növendékeiket.

A korszerű felsőoktatás e követelményeit mindjobban felismeri és magáévá teszi főiskolánk tanári kara is. Noha az oktatói munka igen nagy terhelést ró tanárainkra és elég szerények a kutatómunka személyi, illetőleg tárgyi, dologi feltételei (a rohamosan növekvő oktatási feladatokkal nem tart lépést az oktatói kar létszámemelkedése, szűkösen vagyunk laboratóriumi helyiségekben, felszereléseikben, eszközökben is), mégsincs olyan tanszékünk, amelyen valamilyen formában ne folyna többékevésbé rendszeres és folyamatos tudományos kutatás. Természetesen a főiskola tanszékein folyó tudományos kutatómunka mindenekelőtt az oktatás igényeit igyekszik kielégíteni; elsősorban azokra a kérdésekre kíván feleletet adni, amelyek az oktatott anyag elméleti és módszertani problémáiból, elsősorban a főiskola életéből, a képzés gyakorlatából sarjadnak, és így szoros összefüggésben állanak a mindennapi élettel, az iskolai testnevelés, illetve a testgyakorlati ágak, a sportok problematikájával. Mindenképpen helyén való, ha oktatóink nem kívülről, máshonnan várják a megoldást tevékenységük során felmerülő nehézségekre, kérdésekre. Elsősorban az oktatott anyaggal kapcsolatos témák kutatása biztosíthatja az oktató- és tudományos munka egységét, azt, hogy a két munkakör egymást valóban kiegészítse. Tanári karunk természetesen nem zárkózhat és nem is zárkózik el a testneveléstudomány megoldásra váró általános, központi kérdései elől; végeredményben a sajátos témák tárgyilag is összefüggnek a többivel, a testneveléstudomány egészének elméleti és módszertani színvonalával, eredményeivel.

A tudományos kutatás és az oktatómunka összefonódásának, mind szervezettebb egységének szép példái az egyre nagyobb számban napvilágot látó főiskolai tankönyvek, amelyek közül nem egy külföldi vonatkozásban is elismerést vívott ki. Tankönyveink egyre bővülő sorában legutóbb a *Torna* 30 íves III. kötetén kívül a többi felsőfokú intézményben is tankönyvként bevezetett *Pszichológia*, valamint a közelmúltban napvilágot látott *Sportanatómia* c. könyvünk jelent meg. Az idén kerül sajtó alá a *Sport- és iskolaegészségtan*, *Testneveléselmélet I.*, *Torna IV.*, *Labdarúgás III.*, *Az atlétika oktatásának módszere* c. főiskolai tankönyv. Mindezek a munkák az elmúlt évtizedben megjelent többi tankönyvünkhöz hasonlóan sokszor úttörő jellegű tudományos teljesítményt is jelentenek.

A tudományos munka terebélyesedését és lendületét mindennél jobban illusztrálja az 1956 óta harmadízben szervezett, s 1959-ben már a — TTT-vel karöltve — nemzetközi szinten lebonyolított tudományos ülésszak, valamint az 1954-ben, majd 1958-ban napvilágot látott, túlnyomórészt önálló értekezéseket tartalmazó, főiskolai évkönyv is. Jelenleg is tekintélyes számú, azóta elkészült dolgozat vár kiadásra. Tanári karunk kiveszi részét a tudományos eredmények terjesztéséből is; majdnem valamennyien rendszeresen dolgoznak a Sport és Tudomány, valamint a Népsport számára, s többen tartottak s tartanak előadást hazai és külföldi tudományos értekezleteken.

E tagadhatatlan fejlődésről tanúskodó tények ellenére sem oldhattuk meg tudományos feladataink jelentős részét. Kutatómunkánkat részben újabb kutatók beállításával, részben az oktatói kar kutatómunkájának jobb megszervezésével és összefogásával ki kell szélesítenünk; egyben munkánkat gondosabban és igényesebben tovább kell mélyítenünk.

Az MSZMP művelődéspolitikai és testnevelési téziseinek valóraváltása a tudományos munka további elmélyítését, rendszeresebbé tételét és folyamatosságát, eredményeinknek és munkánk lendületének további fokozását követeli meg.

Nehézségeink megoldásában a sporttudományi kutatóintézetek eredményeinek felhasználása, az OTSI-val, a TTKI-val, főként pedig a TTT-vel egyre szorosabbá váló együttműködés jelentette az első nagyobb segítséget. A TTT az eddigieknél határozottabban, céltudatosabban folyik bele a főiskola tanszékein folyó tudományos kutatómunka elvi irányításába. Igen nagyjelentőségűnek tartjuk, hogy főiskolánk oktatói bekapcsolódhattak a TTT elnökségének és szakbizottságainak munkájába, s ott elvi állásfoglalásukkal és gyakorlati munkájukkal segíthetik a magyar testneveléstudomány erőinek tömörítését és az egyre szélesebb körben kibontakozó munkát. Több oktatónk végez közös búvárkodást az orvostudományi, illetőleg testneveléstudományi kutatóintézetek munkatársaival. Ez a biztatóan szélesedő együttműködés újabb erőt ad saját teendőinkhez is. Munkánk koordinálása és elmélyítése érdekében tavaly a főiskola igazgatójának elnökletével tudományos bizottságot hoztunk létre. Ennek tagjai: Kereszty Alfonz dr., Kerezsi Endre, Niklai Ferenc dr., Czirják József tanszékvezető tanárok, titkára Büchler Róbert dr. főiskolai docens. E bizottság hatásköre a tudományos tervek összehangolására, a kutatómunka és a gyakorlat egységének elősegítésére, a kutatás távolabbi perspektíváinak körvonalazására terjed ki. Tudományos bizottságunk az elmúlt hónapok során felmérte eddigi eredményeinket és hozzálátott a legsürgősebb szervezési feladatok megoldásához; foglalkozott továbbá fiatal oktató kádereink tudományos kutatásba bevonásának módjaival is.

Kutatómunkánk szerves részét alkotják a tanszékek mellett működő, egyre jobban fejlődő tudományos diákkörök. Hallgatóink egy-egy szaktanár irányításával, rendszeres „aprómunkával" — adatgyűjtéssel, bibliográfiai összeállítással, mérésekkel, statisztikai anyagfeldolgozásokkal — segítik a tanszékek tudományos munkáját, s közben maguk is megszerzik e téren a továbbfejlődéshez elengedhetetlen jártasságot. Arra törekszünk, hogy a tudományos diákkör legjobb erőiből a testneveléstudomány fiatal kutató kádereket nyerjen. A tudományos diákköri munka szintjét tükrözi az, hogy ebben az esztendőben három diákköri dolgozat részesült jutalomban s kettőt bemutattak, illetőleg megvitattak a Tudományos Diákkörök Országos Konferenciáján. Ezt a kettőt a bratislavai nemzetközi tudományos diákkonferencián is bemutatták. Mindez a jövő kedvező jele.

A megoldásra váró feladatok sora, a tudományos kutatás rendkívüli szükségessége következtében a főiskola tudományos munkaterve rendkívül sokrétű és szerteágazó problematikát ölel fel. Anélkül, hogy a már megkezdett és biztató részeredményeket hozó kutatásokat félbeszakítanánk, a következőkben még határozottabban törekszünk, legalább tanszékenként, egy-egy központi téma kitűzésére. Feldolgozásukba a tanszékek fiatalabb tagjait is bevonjuk.

A jelenlegi kutatások eszmei-világnézeti tekintetben a testnevelés és sport felépítmény jellegét, a nacionalizmusnak a sportéletben való megnyilvánulását, valamint közoktatásunk testnevelési kiadványait elemzik. (Marxizmus—leninizmus tanszék.) Egyre szélesebbé válik a testnevelés és a sportoktatás szemléleti problémáinak tüzetesebb feltárása is (pedagógiai tanszék). Testnevelésünk és sportéletünk egésze s a testneveléstudomány további fejlődése szempontjából egyaránt alapvető munkát végez a testneveléselméleti tanszék a testnevelés és sport jelenségkörének fogalmi tisztázásával, a szabatos testneveléstudományi terminológia kidolgozásával.

Orvostudományi tanszékünk 12 témaköréből a vér oxigéntelítettségének a különböző terhelés hatására bekövetkező változásának, továbbá a szív és a vérkeringés alakulását befolyásoló fajlagos edzéshatásoknak gyakorlatilag is jelentős vizsgálatait, valamint az edzésterhelések nagyságának objektív megítélésére kidolgozott módszereket emelhetjük ki. Ezenkívül: orvostudományi tanszékünkön befejeződött az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatanyagának rendszerezése, s folyamatban van jegyzet formájában való közkinccsé tétele, de további kutatómunka is folyik. Előrelendült a sportlélektani kutatás, amely az életkori sajátosságoknak, s a mozgásoktatásnak testnevelés szempontjából jelentős mozzanataira irányul.

Biztató kezdet az elméleti és gyakorlati tanszékek tudományos kutatásban is egyre inkább érvényesülő szorosabb együttműködése. Ez az 1959—60-as tanévben különösen az orvostudományi és az atlétikai tanszék között vált termékennyé „Az optimális bemelegítés edzésen és versenyen" c. téma közös kidolgozásában. Az atlétikai tanszék munkatervéből a lendítőerőnek az atlétikai ugrásban megnyilvánuló szerepét tisztázó elemző vizsgálatokat kell még kiemelnünk.

A sportjáték tanszék egyrészt az iskolákban bevezetett játékdélutánok tartalmi és módszertani kérdéseit, másrészt a szakaszos edzésmódszer sportjátékokban való alkalmazásainak lehetőségeit kutatja. A torna tanszék kutatási tervéből a sportolók célgimnasztikáját, valamint a munkahelyi testnevelésnek a munka termelékenységében megnyilvánuló hatását kutató vizsgálatait, az időszaki és küzdősportok tanszékének munkájából a tömeges úszás-oktatás módszereire vonatkozó kísérleteket kell kiemelnünk.

A felsorolt témák távolról sem nyújtanak teljes képet a főiskolákon folyó tudományos kutatásról. A kiemelt témákkal csak nagyjából jellemeztük az e téren folyó és egyre fokozódó lendületű munkát. Az eredményekről, ezek gyakorlati felhasználásáról, reméljük, már a közeljövőben számot adhatnak maguk a kutatók.

# A PÁRBAJTÓL A VÍVÓBAJNOKSÁGIG

A Koronaherceg utcai vívóterem két udvarra nyíló ablakai nappal is le voltak függönyözve. A teremből távozók között többnyire akadt fehér „turbános", vagy felkötött karú. Mindmegannyi bizonyság arra, hogy becsületügyet intéztek el ott bent...

A múlt század utolsó negyedében a párbajra való felkészülés volt a vívás főmozgatója. Vívni tanultak, hogy egy lovagias ügyben — ilyen pedig sűrűn adódott — megállhassák helyüket. Sokszor a legbékésebb embert is belesodorta az ún. „társadalmi kényszer" a párbajba.

Ez a párbajmánia a művészi vívás megismerésével, a Millenáris vívóversenyt követő nagy fellendülés után kezdett alábbhagyni, s a magyar kardhegemónia megszerzése után már csak szórványosan lehet párbajokról hallani. Ma pedig az előtt a sok ezer fiatal lány és fiú előtt, amikor lelkesen sietnek a vívóteremhe, nem a középkorból maradt párbaj árnya sötétlik, hanem a bajnokságon és más nagy versenyen való eredményes szereplése reménye csillog.

Engem szintén a párbajtól, helyesebben egy párbajtól való félelem vitt fel a vívóteremhe.

Ötödik gimnazista voltam, s egy tízperces szünetben S. Tubával birkóztam. Tuba rettenetesen csavarta a kezemet, s fájdalmamban szabadon maradt kezemmel arcul ütöttem. Tuba azonnal otthagyott és a következő szünetben két barátját küldte hozzám, hogy lovagias elégtételt kérjen. Eleinte tréfának vettem a dolgot, de azután kénytelen voltam én is megnevezni segédeimet. A négy gyereksegéd — mindegyik ötödik gimnazista volt — megszédülve párbajsegédi szerepük romantikájától, gondoskodott arról, hogy éretlen gyerekek verekedéséből halálos komoly ügy legyen. Arra is emlékszem, hogy a négy segéd a legnagyobb magyar vívómester hasonló nevű rokonának tanácsát is kikérte: ő sem látott más megoldást, csak a párbajt. Előkerült a Clair-féle párbajkódex, s ebből a segédek megállapították, hogy Tubát a legsúlyosabb sérelem érte, melyért neki elégtétel jár, az elégtétel pedig a sértés súlyosságára tekintettel, csak fegyveres lehet.

A négy segéd kardpárbajban állapodott meg a következő feltételekkel: nehéz lovassági kard bandázs nélkül, szúrás megengedve.

Mikor barátaim ünnepélyes komolysággal közölték velem, hogy milyen párbaj vár rám, elsötétült előttem a világ. Ezt a párbajt én nem éltem volna túl. Tuba nálam fejjel magasabb atléta-alak volt — osztályunk négy ismétlője között a legerősebb —, akár játszva forgatta volna a legsúlyosabb kardot is, míg én gyenge, cingár gyerek voltam s a nehéz fegyverrel meg se tudtam volna mozdulni.

Sem éjjelem, sem nappalom nem volt, folyton csak a párbaj járt az eszemben. Hogy valamit megmentsek magam számára, a párbajjegyzőkönyvben a párbaj idejét úgy kötöttem ki, hogy a párbajt az érettségi után, csak azután fogjuk megvívni, miután én az 1900. évi párizsi világkiállítást megnéztem.

A rámnehezedő lidércnyomás alól csak úgy tudtam szabadulni, hogy beíratkoztam Halász Zsigához és vad szorgalommal tanultam vívni.

Tuba pár hét múlva levette lelkemről a súlyos terhet. Megkért, felejtsük el ezt a szamárságot és tépjük össze a jegyzőkönyvet, így is tettünk.

Közben azonban szenvedélyesen megszerettem a vívást, és úgy megtanultam, hogy nemsokára már senkitől sem kellett félnem. Számos bajnokságot, sok szép utazást, sok szép emléket köszönhetek a vívásnak, no és Tubának, aki annakidején olyan rettenetesen rám ijesztett.

**Tóth Péter**

# Az olimpiai jelvényszerző tavaszi tapasztalatai

A KISZ Központi Bizottságának kezdeményezésére indított olimpiai jelvényszerző verseny a tanulóifjúság és a dolgozók körében rövid idő alatt igen népszerű lett. A jelvényszerző szintjei teljesíthetők és a versenyek megrendezése nem bonyolult.

Az érdeklődés felkeltésében a KISZ-szervezetek, valamint a sportkörök munkája jelentős volt. Legtöbbjük gondos felvilágosító munkát végez az intézményekben és segítséget nyújt a versenyrendezésben is.

A napilapok majdnem minden számában találhatunk tájékoztató és felvilágosító közleményeket. Elöl jár ebben a Népsport és a Magyar Ifjúság, mely módszertani tanácsokkal is segíti a részvevőket. A Rádió és a Televízió is tevékeny a népszerűsítésben.

Mindezek eredménye, hogy az ország minden megyéjében és Budapest minden kerületében *sok olyan fiatal van, aki már megszerezte és büszkén viseli a szép jelvényt.*

A végleges eredményekről csak összesítő számolhatunk be, mert a versenyek jelentős részét nyáron vagy ősszel rendezik meg. De néhány tájékoztató adattal vázolhatjuk az eddigi eredményeket.

Az ország területén 495 000 eredménylapot osztottak szét az egyes megyék sportolóinak száma, a lakosság összlétszáma és a megye általános sportszínvonala alapján. Szabolcs-Szatmár megye 23 000, Tolna megye 10 000 eredménylapot kapott, a többi megyék közbülső mennyiségekkel szerepelnek a szétosztásban. *Egyes városok és járások nem vették figyelembe a kiosztás alapelveit* és nem azoknak megfelelően, hanem az igénylések alapján végezték a szétosztást, aminek következtében sok, főleg kisebb intézmény igénye nem volt kielégíthető. Az ilyen hiányosságokat az országos operatív bizottság pótolja.

Az MTSH május végéig 30 000 kitöltött eredménylapot vett át. Ebből mintegy 7—8000 üzemi falusi dolgozóé, 22—23 000 iskolai tanulóé. Ez utóbbiak létszámában jelentős menynyiséggel szerepelnek az ipari tanulók. Bár ezekből az adatokból a végeredményre nem lehet következtetni, mégis megállapítható, hogy *a közelmúlt jelvényszerző versenyeinek eredményeihez viszonyítva az érdeklődés aránya határozottan kedvező.*

Több budapesti nagyüzem nem támogatja úgy a versenyt, ahogyan az megérdemelné. A 15 000 dolgozói létszám ellenére az Óbudai Hajógyár, az Óbudai Harisnyagyár és a Fővárosi Villamos Vasút mindössze 100 eredménylapot igényelt, az Ikarus gyár 4000 dolgozójának 369 lapot kért, a Cinkotai Autóalkatrész Gyár pedig 1000 dolgozója ellenére igénylést nem is nyújtott be, a verseny megrendezése érdekében május végéig semmiféle intézkedést sem tett.

*Az üzemi újságok nagy része eddig nem foglalkozott eleget a jelvényszerző versenyekkel.* A Budafoki úti Goldberger gyár május végéig mindössze két kis cikket közölt a versenyekről, ezek egyike csak kivonat a kiírásból. Pedig az üzemek dolgozói szívesen olvassák saját lapjukat és bármilyen népszerű is a labdarúgás, mégsem helyes, ha a lap sportrovata úgyszólván csak az üzemi csapat labdarúgó-eredményeivel foglalkozik. Helyes lenne az üzemi lapok népszerűségét jobban kihasználni a versenyek érdekében.

A már feldolgozott eredménylapokból az tűnik ki, hogy a legnépszerűbb sportág a torna, az atlétikai számok közül legtöbben a súlylökést kedvelik, a labdajátékok között a labdarúgás és az asztali tenisz vezet.

A debreceni Tóth Árpád kollégium lapjai arról tanúskodnak, hogy *egyes helyeken felületesen kezelik az eredmények feljegyzését;* itt például 32 fiatal a 15 km-es távolságot egyaránt 60 perc alatt tette meg kerékpáron. Hiányos sok lap személyi rovatainak kitöltése is. Akad olyan lap is, melynek teljesítés című rovatába csak azt jegyezték be, hogy „a szint teljesítve", holott azoknál a sportágaknál, ahol szinteket kell teljesíteni, ott ebbe a rovatba az elért eredményt számszerűleg kell bejegyezni.

*Követendő példát mutatott a Debreceni Ruhagyár,* ahol Vámos Istvánné testnevelő tanár vezetésével a munkahelyi testnevelés gyakorlataiba belevették az olimpiai jelvényszerző verseny tornagyakorlatait. Így a dolgozók nagy része már a munkahelyi testneveléssel felkészül a versenyekre. Igen helyes volt, hogy egyes üzemek a hét egyik napját jelvényszerző nappá nyilvánították, amikor minden jelentkezőnek felszerelést biztosítanak a sportoláshoz és gondoskodnak a teljesítmények ellenőrzéséről és feljegyzéséről.

*A Televízió nagy segítséget nyújtott* az előírt előadások meghallgatásában, ugyanis sok intézménynél nem volt előadó, akinek előadását meg kellett volna hallgatni. A Televízió által közvetített előadások meghallgatását ezeken a helyeken megszervezték. Helyes lenne a Televíziónak megtartania ezt a szokását, melyet a Rádió is átvehetne.

★

*Összegezve* az 1960. évi olimpiai jelvényszerző verseny eddigi tapasztalatait megállapíthatjuk, hogy *az eredmények elfogadhatók.* Ez azonban korántsem jelenti azt, hogy nincs már több tenni- és javítani való. A falusi és üzemi dolgozók bevonása a sportba és mozgósítása a jelvényszerző versenyekre továbbra is elsőrendű feladata az ifjúsági szervezeteknek és a sportköröknek. Ehhez fel kell használni az előző jelvényszerző versenyek tapasztalatait.

**V. Gy.**

# *Tudomány-e* A TESTNEVELÉSTUDOMÁNY?

A nyugat-német Leibesübungen hasábjain **dr. L. Schäffler** a testneveléstudomány létjogosultságának problémáit feszegeti. Felveti a kérdést: valóban tudomány-e a testneveléstudomány, s ha igen, mi a tárgya, módszere stb?

Végső megállapításával: a testneveléstudománynak elismerésével egyetértünk. Okfejtése, érvei, tudományelméleti meggondolásai azonban felette problematikusak, a szerző ideálista, egzisztencialista állásfoglalásának elfogultságait tükrözik. Egy avult, formalisztikus tudományeszméből kiindulva, spekulatív úton arra az eredményre jut, hogy a testneveléstudománynak **az emberi mozgás a tárgya, amelyet az ember, a szer és a talaj viszonylatában kell vizsgálnia.**

Ez a tárgymeghatározás egyszerre tág is és szűk is. Tág, mert az emberi mozgás nem minden mozzanata, kérdés-köre tartozik a testneveléstudományra. Viszont a mozgáson kívül a testneveléstudománynak még mással is, módszertani elvekkel, sajátos nevelési problémákkal, speciális pszichológiai kérdésekkel is foglalkoznia kell. Ilyen tárgymeghatározással azonban nem is lehet elkülöníteni a testneveléstudományt más tudományágaktól, melyeknek a mozgás szintén beletartozik kutatási körébe, pl. a fiziológiától, pszichológiától, biomechanikától stb.

Kissé önkényes megszorítás a szerző részéről az is, hogy csupán az ember, a szer és a talaj viszonylatában kutatott mozgást utalja a testneveléstudomány illetékességi körébe. Miért? A mozgáskultúra eredményei, függetlenül szertől és talajtól, már nem tartoznak a testneveléstudományba? A mozgás fejlesztő hatásának kimutatásával nem foglalkozhatnak a szakemberek?

Mindezen túl, a szerző egyes problémákat helyesen tárgyal, kérdésfeltevései világosak, végső következtetései általában szintén elfogadhatók. Hogy mi tartozik a testneveléstudományba, azt egyfelől a testgyakorlatok, a sport során felmerülő problémák, másfelől pedig a kutatók érdeklődése, sajátos szempontjai határozzák meg. Mindazok a vizsgálatok, amelyek a testnevelést érintik, akár fiziológiai, fizikai, pszichológiai, vagy más jellegűek, ha megállapításai igazoltak, bizonyítottak, s lényeges összefüggéseket fejeznek ki —, akkor bizony a testneveléstudományba tartoznak.

**B. R. dr.**

---

**M. O. San Barcelona-i mechanikus akkorka motorkerékpárt szerkesztett, hogy a tenyerében elfér. A motor kitűnően működik, csak még motorost nem találtak hozzá . . .**

*

A japán 10—15 éves fiatalok testileg fejlettebbek, mint az amerikaiak — ezt állapítja meg egy most befejeződött amerikai vizsgálat. A japánok elégedettek, csak attól tartanak, ha nagyobb teret hódít az amerikai életforma, hamarosan rosszabb lesz a helyzet.

*

**„Legyen minden iskolában uszoda!" adta ki a jelszót az angol iskolai úszószövetség. Most már csak a megvalósítása van hátra . . .**

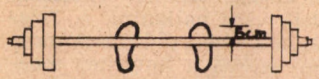
# A SÚLYEMELÉS TECHNIKÁJA

*Irta: Csinger Gyula, súlyemelő mesteredző*

A súlyemelés szakirodalma nálunk aránylag szegény. Két kis könyvecskéből áll. (Keleti Kálmán: A súlyemelés módszertana és N. J. Lucskin: A súlyemelés.) Ezek ismertetik ugyan a súlyemelőgyakorlatokat — sőt sokszor túl részletesen is —, de általában csak a külső látszat, a vízuális megfigyelés alapján tárgyalják a mozgástechnikai kérdéseket és nagyobbrészt módszertani feladatokkal foglalkoznak. E könyvek a gyakorlatok rejtett lényegéről, a mozgástechnikák oly fontos fizikai hátteréről nem sokat mondanak. Ebben a tanulmányban kívánom e hiányokat pótolni és — többévtizedes tapasztalataim alapján — a súlyemelő gyakorlatok alapvető kérdéseit behatóan elemezni.

### A súlyemelés klasszikus gyakorlatairól

Ismeretes, hogy a súlyemelő versenyeket három versenyszámban rendezik. Ez a három versenyszám: **a nyomás, a szakítás és a lökés (a súlyemelés úgynevezett klasszikus gyakorlatai).**




1. ÁBRA

E gyakorlatok igen fontos művelete a **súlyzó felvétele,** az úgynevezett mellrevétel; ennek helyes, gazdaságos és jó technikájú végrehajtása alapvető követelmény. A nyomáshoz és a lökéshez ugyanis a súlyemelőnek mindig el kell végeznie ezt a megelőző műveletet, a súlyt mellre kell vennie. A súlyemelés harmadik gyakorlatát, a szakítást pedig csak akkor tudjuk jól végrehajtani, ha a súlyzó felvételét már kifogástalanul elsajátítottuk. A



2. ÁBRA

szakítás technikája ugyanis alapelemeiben a mellrevétel technikájával egyezik és attól csak a gyakorlat befejező mozdulataiban tér el. A súlyemelő gyakorlatok technikájának ismertetését tehát éppen ezért a súlyzó felvételének részletes technikai elemzésével kezdjük.

### A súlyzó felvétele

**A beállás.** A súlyzóhoz nyugodt, határozott léptekkel megyünk. Odaérve, beállunk pontosan a rúd középpontja mellé. Ekkor testünk hossztengelyének (mediális) síkja a rudat éppen felezi. Oldal-terpeszállásunk medence-széles legyen, a lábfejek merőlegesen álljanak a rúdra. Lábbujjaink kb. 5 cmrel legyenek a rúd vetülete előtt (1. ábra). Lábujjainkat szorítsuk lefelé, hogy azok jól



3. ÁBRA

támasszanak, mintegy belemarkoljanak a talajba.

**A rogyasztás.** A beállást követően a medencét hátrafeszítve, térdeinket lassan rogyasztjuk és a súlyzó tengelyét, annak középpontjától jobbra-balra egyenlő távolságban, vállszélességben vagy annál valamivel szélesebben ragadjuk meg. E helyzetben — amit rogyasztásnak neveznek — a hát-



4. ÁBRA

sík, a gerinc vonala egyenes, fejünket hátrafeszítjük, hogy ezzel az emeléshez gerincoszlopunk szilárd, kedvező tartását és a súly függőleges irányú útját biztosítsuk (2. ábra).

**Az indítás és a felrántás.** A súlyzó emelő-indítását lassan kell kezdeni és — nyújtott kartartásban, elsősorban a lábak erejével — függőleges irányban kell növelni az emelő-húzás sebességét. Amikor a fokozatosan, de már bátran felgyorsított súly tengelye a térdek magasságába ért, következik **az erőkifejtés kritikus szakasza, a test erőinek robbanásszerű bevetése** (3. ábra). Most kell a test minden erejével, az izomzat teljes kihasználásával a súlyt felrántani és annak függőleges irányú felfelé haladását minden lehetőségig gyorsítani.

A felrántás műveletében a lábak, a medence és a hátizomzat erejét egyidejűleg kell bevetni. Ezt a kritikus erőkifejtést a lábikraizomzatnak — a lábfejek sarkait emelő — úgynevezett **végdobásával (ágaskodás)** és a vállak egyidejű felrántásával kell befejezni (4. ábra).

Meg kell jegyezni, hogy a kritikus erőkifejtés akkor leghatásosabb, ha felrántás közben a **test állásszögei egyidejűleg és egyenlő mértékben nyitnak,** vagyis, ha a boka-, a térd- és az ágyéki szögek egyszerre és robbanásszerűen egyenesednek ki. De ezen felül fontos még egy követelmény: **a súly függőleges irányú és testközelben végzett gyorsítása, ami a legkedvezőbb erőkifejtés alapfeltétele.** Ennek érdekében ügyelni kell arra, hogy a test állásszögeinek heves nyitásakor **ne a súlyzót húzzuk magunk felé a testhez, hanem a medencét közelítsük a súlyzóhoz.** Az előbbi esetben ugyanis a súly kitér a függőleges haladás irányából és kibillent bennünket egyensúlyi helyzetünkből.

A felrántás erőkifejtése további tetemes felfelé irányuló gyorsulást ad a súlynak és egyidejűleg a súlyzó súlyánál jóval nagyobb terhelést jelent az atléta számára. **A súlyzó gyorsítása mindaddig tart, amíg a kifejtett húzóerő nagyobb a súlyzó súlyánál.** A gyorsítás végső erőkifejtése — még nyújtott kartartás mellett — a lábfejek sarkainak említett energikus ágaskodó végdobásával ér véget, abban a pillanatban, amikor a lábfejek magas lábujhegyre kerültek. (4. ábra.)

**A tehermentesülés szakasza.** A kritikus erőkifejtés gyorsításától a súly lendületet nyer és rövid ideig — még erőkifejtés nélkül is — lassulva ugyan, de továbbhalad az emelkedés holtpontjáig (kb. a mellkas középmagasságáig.) Ezért mondják azt — és ez igaz is —, hogy **a súlyemelő e szakaszban tehermentesül.**

**A súlyzó mellre vétele.** A súly lassulását — a tehermentesülés szakaszában — a nehézkedési erő okozza, de ezt a lassulást bizonyos mértékben csökkenti a karok végső húzóemelése. Ez a lassuló szakasz igen rövid ideig, az emelkedés holtpontjáig tart. Ezt az időt kell kihasználni a **súlyzó ún. mellrevételére,** amit villámgyors ollózó aláugrással vagy aláüléssel (beülés) hajtunk végre. **Az aláugrást, illetve az aláülést** e szakasz kezdetén, a tehermentesülés pillanatában, tehát **a végdobás befejezésével egyidőben indítjuk.** (4. ábra.)

**Mellrevétel aláugrással.** A tehermentesülés pillanatában mindkét lábat villámgyorsan felrántjuk a talajról. A váll és a karok még emelnek; most az emeléssel ellentétes irányban — de annak visz-



5. ÁBRA

szaható erejét is kihasználva — lefelé rántjuk a csípőt és erőszakosan süllyesztve, a súly alá nyomjuk a test súlypontját. (5. ábra.)

Ugyanekkor **mindkét lábbal egyidőben** előre-hátra ollózva — statikailag szimmetrikus — mély lépő-terpeszállásba ugrunk. Egyidejűleg könyökeinket határozott villámgyors mozdulattal a rúd alá vágjuk. E mozdulattal tenyereink a rúd alá fordulva (ez az ún. alácsuklózás) már **alátámasztják a súlyt** és a rudat a mell-



6. ÁBRA

re fektetik, a mellre veszik. (6. ábra.)

**A felállás.** Amikor a mellrevétel megtörtént és a súlyzó — a két könyökkel szilárdan alátámasztva — a rúd alá fordult tenyereken és a mellen fekszik (a szegycsont felső részén, a kulcscsontok magasságában), hajtjuk végre a széles terpeszből a felállás mű-



7. ÁBRA

veletét. Először kiegyenesítjük az elöl levő lábat, majd azt kissé vissza (a test felé) húzva, a hátul levő lábbal lépünk a kezdeti medence-széles alapállásba. (7. ábra.)

**Mellrevétel aláüléssel. Ennél a technikánál az ollózó aláugrást az ún. aláülés vagy beülés helyettesíti. Ez a technika előnyösebb, gazdaságosabb, mert a csípő mélyebb süllyesztését, a test súlypontjának mélyebb alányomását teszi lehetővé.** Viszont ez a technika jóval nehezebb és ezért csak az igen jó egyensúly érzékű, erős lábú, medencében, térdben és bokában laza ízületű atléták alkalmazhatják.

Az aláülés ritmusa egyezik az ollózó aláugrás ritmusával. A könyökök villámgyors alávágását, illetve a tenyereknek a rúd alá fordítását (az alácsuklózást) ugyanúgy végezzük, mint előbb és ugyanekkor a szétfeszített térdek gyors és mély hajlítása közben a medencét süllyesztve a test súlypontját a súly alá nyomjuk. (8. ábra.)



8. ÁBRA

**A felállás.** A beülés mély guggoló helyzetében az atléta combjai egy pillanatra az alszárakra nyomódnak és a lábak összes feszítő izmai megfeszülnek. **A felállás** e feszülésből **az izmok rugózó indításával azonnal megindul** és folyamatosan megy végbe.

**Az aláugrás ritmusa. Az aláugrás ritmusa** — de úgyszintén az aláülés ritmusa is — **akkor helyes, ha a súly alátámasztása annak holtpontba való érkezését valamivel megelőzi, vagy ha azzal egyidőben következik be.** Ez természetes is, mert különben a holtpontról visszaeső súlyt egyrészt mélyebb helyzetben kellene alátámasztani, másrészt a visszaeső súly mozgási tehetetlenségének lefékezése a szükségesnél jóval nagyobb alátámasztó erőkifejtést igényelne. De egyébként is, ha az aláugrás vagy az aláülés késik, akkor nem jut idő a súly alátámasztására, a súly mellrevételére. Ilyenkor szokták a súlyemelők a súlyt visszaejteni, még akkor is, ha azt különben a kellő magassági felrántották.

**Az egyensúly jelentősége. A** rántás, az aláugrás, de a teljes felvétel, sőt **minden súlyemelő gyakorlat közben döntő jelentősége van a helyes egyensúly megtartásának.** A közös rendszer (vagyis a test és a súlyzó) súlypontjának a rúddal párhuzamos vetítő síkja mindig a bokaízületeken, a bokacsontok közepén menjen át. (9. ábra.) Így a terhelés mindenkor a lábfejek sarkainak a rúddal párhuzamos felező vonalára esik; azt a csontrendszer közvetlenül veszi fel és nem közvetve az izmok és




9. ÁBRA

inak káros külön megterhelésével.

A rántás hatásos befejezése — a sarkak hirtelen felrántásával végzett végdobás — pedik csak ebből az egyensúlyi helyzetből lehet hatásos. Így ugyanis a sarkok végdobásával kifejtett gyorsító erő iránya a közös rendszer súlyvonalán megy át. Ez pedig a legkedvezőbb erőkifejtés alapfeltétele.

**A kritikus erőkifejtés időzítése. Nagyon fontos szempont,** a felvétel kritikus erőkifejtésének — **a súlyzó felrántásának — helyes időzítése,** a rántásnak az emelés megfelelő szakaszán **a térdek magasságából való megkezdése.**

Ha az erőkifejtés mélyebbről indul, akkor kevésbé lesz eredményes, mert mélyebb helyzetben a munkát végző test ízületi állásszögei még túl zártak, s így a leghatásosabb erőkifejtéshez még kedvezőtlenek. A kezdeti erőfeszítés nagyon igénybe veszi az atlétát és e miatt a súly magasabb helyzetében már nem képes a felvételhez szükséges további gyorsító erőt kifejteni.

Viszont, ha az atléta a kritikus erőkifejtéssel késik, s a felrántást túl magasról indítja — akkor az erőkifejtés útja lesz rövid. Emiatt a súly kisebb gyorsulást kap és lerövidül a tehermentesülés szakasza. Ez a hátrány a súly sikeres felvételét nagyon megnehezíti, mert az atlétának nem marad elég ideje az aláugrásra vagy az aláülésre.

**Az erőkifejtés folyamatosságáról.** Az előbbiekben szakaszokra bontottuk a súly felvételének műveletét. E szakaszokban a felvétel technikai kérdéseit, valamint a helyes erőkifejtés követelményeit rendre elemeztük. Természetesen a valóságban a felvétel műveletének nincsenek látható szakaszai, illetve ezek a szakaszok egymásba folynak, egymásba kapcsolódnak. **A felvétel művelete az indítástól az aláugrás — illetve az aláülés — befejezéséig önmagában zárt egységet alkotó, folyamatos mozdulatsorozat,** amely akkor jó, ha szemre is sima könnyedség és töretlen ritmus jellemzi.

A valóságban tehát a súlyzó felvételének nincsenek egymástól elkülönült szakaszai. **Vonatkozik ez egyébként a többi súlyemelő gyakorlatra is.** A gyakorlatok szakaszokra bontása és e szakaszok elemző vizsgálata mégis elengedhetetlen, mert ez fedi fel a helyes technikai kivitel részletkérdéseit, az optimális erőkifejtés belső dinamikáját. De szükséges ez azért is, hogy mindezeket maga a gyakorló atléta is megismerje, gondolatban sokszor átélje s így a gyakorlásban megfelelően érzékelje. Ez ugyanis a fejlődés elengedhetetlen feltétele.

**A légzésről.** A súlyemelő gyakorlatoknál igen fontos szerepe van a helyes légzésnek. Levegőt mindig a gyakorlatok megkezdése előtt veszünk. Az erőkifejtés folyamata alatt a levegőt a tüdőben visszatartjuk és a gyakorlatok befejezése után engedjük ki.

Így például a súlyzó felvétele előtt jól kilélegzünk, majd rövid, erőteljes belégzéssel (hasi belégzéssel) közepesen telítjük a tüdőt levegővel; ezt a levegőt visszatartva végezzük a felvétel nagy erőkifejtését, amit — az előbbihez hasonló — rövid, de erőteljes légcsere követ. (Hasi légzés.) A túlságosan mély levegővételtől óvakodni kell, mert a tüdő túltelítettsége az erőkifejtés folyamata közben — a tapasztalat szerint — szédülést okozhat.

### A kétkaros nyomás

**A nyomásról általában.** A kétkaros nyomás látszólag egyszerű gyakorlat. De e gyakorlatnak éppen az egyszerűségében van a nehézsége. A másik két gyakorlattal szemben ugyanis **itt az atléta** — az aktív erőkifejtés kezdetétől annak végéig — **állandóan érzi a súly statikus terhét, mert azt minden előzetes lendület vagy lökés segítsége nélkül kell legyőznie, a feje fölé, magastartásba nyomnia.**

A nyomást a terhelésnél (a súlynál) valamivel nagyobb erőkifejtéssel kell az atlétának indítania. Az indítás után a befejezésig a gyakorlat a terheléssel legalább egyenértékű erőkifejtéssel jár. A súlyzó nyomása közben az erőkifejtés állandó szintjének csak egy pillanatnyi esése is már teljesen kizárja a gyakorlat sikerét. Éppen ezért a nyomás — bár egyszerű gyakorlat — mégis az egész test egyensúlyés izomérzékelésének, a mozgató idegrendszer működésének, valamint az akarati energiák bevetésének összehangolt koordinációját kívánja meg.

**A beállás.** Nagy gondot kell fordítani nyomás közben a beállásra. A nyomás sikere nagymértékben attól függ, hogy milyen szilárd a támasz, amely a nyomóerőkifejtés kifejtés egyensúlyát biztosítja. A súlyzó mellrevétele után tehát a medencét kissé előretolva, láb- és farizmainkat megfeszítjük, lábujjainkat lefelé szorítjuk, hogy azok jól támaszszanak. Így **a közös rendszer** (a test és a súlyzó) **egyensúlyát a lábujjakon jelentkező nyomás alapján érezzük,** és ha szükséges, gyakorlat közben megfelelően igazíthatjuk. (9. ábra.)

**Az indítás.** A nyomás indító helyzetében tehát keményen, szilárdan állunk. Fejünk kissé hátrafeszített, a tekintet előrefelé néz mellkasunk domborúan enyhe ívet alkot, felső karjaink a fűrészizmokhoz és a széles hátizmokhoz támaszkodnak.

A nyomás sikere szempontjából **fontos az az elv is,** hogy a mellre vett súly ne csak a mellkason feküdjék (a szegycsont felett), hanem a **terhelés egy részét a karok ereje tartsa. Így a karok és a vállöv izmai előfeszültségbe (potenciális energiahelyzetbe) kerülnek,** ami a nyomás indításának kritikus erőkifejtését lényegesen megkönnyíti.

E szilárd, előfeszített testhelyzetben a súlyt könyökeinkkel jól alátámasszuk és a nyomást a felsőkarok, valamint a vállöv izomzatának hirtelen bevetésével, nagy erővel indítjuk meg. A tapasztalat ugyanis azt mutatja, hogy **az előfeszítésből végzett gyors- és nagy erejű indítás a gyakorlat sikerének egyik alapvető feltétele.** De ez természetes is, mert a súly indítása a terhelésen felüli többleterő bevetését is megkívánja.

**A nyomás.** Ismeretes, hogy a nyomás aktív erőkifejtését a felsőkaroknak (a könyökízületet) feszítő izmai, valamint a vállöv és a lapockatáj emelő-forgató izmai végzik. **A siker egyik alapfeltétele az említett izomrendszer működésének és erőkifejtésének összehangolt láncfunkciószerű kapcsolata.** Ez azt jelenti, hogy a karok feszítő izomzatának tolóerejét előbb a vállöv, majd ezt követően a lapockaizomzat erőkifejtése is támogatja. Ehhez természetesen az szükséges, hogy — a legyőzendő teher nyomása közben — oly előnyös testhelyzeteket (egyensúlyi és anatómiai feltételeket) teremtsünk, amelyek lehetővé teszik az említett láncfunkciós erőkifejtés legkedvezőbb kapcsolódásait.

A leírt követelményeknek megfelelően — de a tapasztalat szerint is — a kétkaros nyomás legkedvezőbb végrehajtása a következő: a súlyzó gyors és nagy erejű indítása után medencénk kissé előretolt, viszont — ennek megfelelően — felsőtestünk kissé hátrahajlik, tekintetünk előrefelfelé irányul. Amikor a súlyzó tengelye a fejtető magasságába ér, könyökeinket szétfeszítjük a vállak vonalába; most vállainkat a súlyzó tengelye alá tóljuk és egyidejűleg fejünket is felfelé-előre, szintén a súlyzó alá nyomjuk.

E műveletek az említett legkedvezőbb erőkifejtés kulcsmozdulatai. Ezek egyrészt előbb a vállöv, majd a lapockaizomzat hatásosabb emelőmunkáját, másrészt a súly függőleges irányú haladását sőt a jó egyensúlyt is biztosítják.

De e mozdulatok együttal — némi aktív hasizommunkával — lehetővé teszik azt is, hogy eddig előretolt medencénk most szintén a súly alá kerüljön és gerincoszlopunk kiegyenesedjék. Ezzel szilárd támaszt kapunk a legkedvezőbb végső erőkifejtéshez, mert e helyzetből a súly nyújtott magastartásba való kinyomása az említett izomcsoportok — további egymást támogató — összműködése mellett mehet végbe.

**Az egyensúly feltételei.** Nagy gondot fordítsunk arra, hogy a súlyt függőleges irányban nyomjuk felfelé. **A közös rendszer egyensúlyát** — a test feszes, szilárd tartása mellett — **a lefeszített lábujjakon jelentkező nyomaték alapján érezzük és igazítjuk.** Ez az egyensúly akkor jó, ha a rendszer súlypontjának a rúddal párhuzamos vetítő síkja a bokaízületeken megy át. E síkból — nyomás közben — a rendszer súlypontja legfeljebb néhány centiméterre és akkor is csak a lábujjak irányába térhet ki.

**(Folytatjuk.)**

## *Mikor jön már az új tízpróba-táblázat?*

Három évvel ezelőtt vezették be tízpróbában az ún. brüsszeli táblázatot, írja a Leichtathletik c. folyóirat, de máris kiderült, hogy nem felel meg a követelményeknek. **Ulbricht** bécsi mérnök új táblázatot készített, amely — a lap szerint — sokkal megfelelőbben értékeli az egyes számokban elért teljesítményeket. Az alábbiakban közöljük az új táblázat néhány értékét:

| | 1000 pont | 1100 pont |
|---|---|---|
| 100 m | 10,2 mp | 9,9 mp |
| 400 m | 45,9 mp | 44,1 |
| 800 m | 1:47 | 1:42,7 |
| 1500 m | 3:40,3 | 3:31,0 |
| 5000 m | 13:50 | 13:12,9 |
| 10 000 m | 29:05 | 27:43,3 |
| 110 gát | 13,6 | 12,9 |
| 400 gát | 50,4 | 47,9 |
| 3000 akadály | 8:40 | 8:15,2 |
| magas | 210 | 224 |
| rúd | 459 | 505 |
| súly | 18,60 | 20,58 |
| diszkosz | 57,00 | 63,32 |
| gerely | 81,50 | 91,32 |
| kalapács | 65,50 | 74,15 |



Oberammergauban próbálták ki a képen látható légcsavaros sítalpat. *(Sport im Bild felv.)*

## *Balett — atlétáknak*

Már régebben felmerült az ötlet, hogy a balett-mozgás hasznos lehetne a sportolóknak is. A tornászok már régebben végeznek ilyen gyakorlatokat. Néhány évvel ezelőtt a néger W. Davis, az 1952. évi olimpia magasugró-győztese számolt be róla, hogy neki milyen jót tett a balettozás. Az angol Physical Education c. folyóirat idei 3. számában P. Brinson taglalja, hogy náluk már ötödik éve folynak kísérletek a balettel. Az első tanfolyamot 1956-ban indították Andrew Hardie balettmester irányításával; ezen 14—27 év közötti atléták vettek részt. Eredménye meglepő volt. A 27 éves, már visszavonulni készülő D. Cook például fél másodpercet javult 110 gáton. A már nem versenyző Mrs D. Tylor olyan eredményt ért el 80 m-es gáton, amit versenyző pályafutása során sohasem tudott elérni. Azóta minden évben tartanak az atlétáknak ilyen tanfolyamokat. A. Gold, az angol atléták balett-„mozgalmának" szervezője szerint a balett-edzés **1. javítja a mozgékonyságot, a mozgásérzékelést, 2. kemény, fegyelmezett edzésmunkához szoktatja őzőit.** Nyilván nem véletlen, hogy a Szovjetunióban már régen szoros együttműködés van a sportolók és a balettesek között, és hogy állandóan átveszenek egymástól anyagot mozgásban, módszerekben.

## *A teljesítménysport előnyei és — határai*

Akárcsak a technika és annyi minden más, a sport is lehet áldása is meg átka is az emberiségnek. A teljesítménysport olyan tevékenység, amelyet az ember önként vállal, önmagával vagy másokkal verseng, szerekkel vagy azok nélkül, s minél jobb eredmények elérésére törekszik.

Az ember általában mindenben csúcseredményekre tör, a sportban is. Mint kisebb-nagyobb közösségek tagja, ennek keretében, ennek szabályait megtartva igyekszik minél jobbat, minél maradandóbbat teremteni. Ezzel előbbre viszi a fejlődést. Közben maga is fejlődik és másokat is követésre ingerel. A sport nevelőhatású, növeli az akaraterőt, az önbizalmat, a küzdőszellemet; a sport a valóságra, a való helyzet felmérésére, a nehézségek leküzdésére nevel. Az edzés önmegtartóztatást, nagy erőfeszítéseket, céltudatos munkát kíván, a sportolónak sokoldalú képzettségre van szüksége.

E pozitívumok mellett lehetnek negatívumok is.

Például az erőszakolt edzés ártalmas lehet a fiatalabbaknak. A teljesítő képességén túli erőlködés árt a testnek, az idegrendszernek, a szellemnek. A sportban dolgozó nevelőknek ügyelniök kell arra, hogy ilyesmi ne következhessék be, a sport ne ártson, hanem használjon tanítványaiknak. *(L. Englert dr. cikke a bécsi Union-Postban.)*

## *A félelem »bére«*

A legtöbb versenyzőt félelem gyötri, rajtláz kínozza nagyobb versenyek előtt. De ez a félelem, ez a láz hasznos (hacsak túlságosan le nem gyengíti a versenyzőt) és a „bére" győzelem, jó teljesítmény.

Van, aki bevallja, van, aki tagadja. *McKenley* jamaicai néger futó (az 1952. évi olimpián 2. lett 400-on 45,9-cel) elmondta, hogy rajt előtt se nem lát, se nem hall, sőt szólni sem tud az izgatottságtól... *Bob Morrow*-nak, a „texasi villámnak" nagy versenyek előtt valami belső hang azt suttogja: „Bujdoss el, hagyd itt az egészet!..." *Charles Dumas*, a melbourne-i olimpia magasugró győztese elmesélte, hogy a verseny előtti éjszakán nem aludt. Az izgalom azonban feszültségben tartotta. Csak a selejtező volt nehéz számára, mert ott nem kellett izgulnia és így az ugrások között — majdnem elaludt.

Rajtlázban a világcsúcsot, így mondják, a svéd *Lennart Strand* tartja (1948-ban, a londoni olimpián 2. lett 1500-on). Mindig minden ellenfelétől félt, mindet jobbnak tartotta magánál. Izgatottsága nagyfokú szórakozottságban is megnyilvánult. Egyszer szórakozottságában elfelejtette felvenni a sportnadrágját. Mindez csak akkor derült ki, amikor kint a pályán több tízezer néző előtt, lehúzta a melegítőjét... *Toshiaka Tanaka*, a kiváló japán asztaliteniszező a verseny előtt ki- és beszámíthatatlan, mondják barátai, jobb, ha kikerüli őt az ember.

## *Lassít-e a súlyemelés?*

Nem lassít, ha helyesen végzik.

Ez volt az eredménye H. McCloy erre vonatkozó kísérletsorozatának. Megmérte például az USA legjobb súlyemelőinek gyorsaságát és rugalmasságát, összehasonlította élvonalbeli magasugrókéval és megállapította, hogy a két csoport között ebben a tekintetben — nincs lényeges eltérés!

44 egyetemi hallgatót előzetes vizsgálatok alapján két nagyjából egyforma erősségű csapatra osztott. Az egyik csoport kéthetes általános bevezetés után három hónapon át csak súlyt emelt (megfelelő lazítógyakorlatokkal), a másik atlétizált, teniszt, tollaslabdát játszott, kosarazott, golfozott, úszott. Három hónap után a két csoport vágtázásában, súlylökésben (3 féle súllyal), távol- és magasugrásban mérte össze erejét. A súlyemelők minden számban jobbak voltak!

Újabb hasonló kísérletek során három hónap múlva a láb- és a hátizmok erejét vizsgálták. A súlyemelők sokkal erősebbek voltak. Érdekesség: 300 yardos futásban a súlyemelőcsoport tagjai átlag 4 mp-et javultak.

8 fiatal magasugrót háromhetes súlyemelő, majd háromhetes ugróedzésbe fogtak. Utána átlag 8,6 cm-t javultak magasugrásban.

Kosárlabdázókkal hat héten át hetenként háromszor súlyemeléssel fejlesztették a láb-, a kar- és a vállizmokat. Hat hét után valamennyinek a felugrási magassága 7 cm-rel javult. A középjátékosé meg 15 cm-rel!

A végkövetkeztetés: *a súlyemelés nem lassít, ha nem túlzott a súlyterhelés, és ha minden gyakorlat után lazító-nyújtó mozgásokat végeznek a sportolók. Elég hetenként háromszor súlyzós edzést tartani, egy-egy alkalommal mindössze 3—4 percen át.* Az erőkifejtés átlag 6 mp-ig tart minden gyakorlatnál, ha 26 gyakorlatot veszünk például, az egésznek az időtartama 2:36 perc. (Leichtathletik).

**Mintegy 13 000 sportlétesítmény** szolgálja Lengyelországban a falu sportját, közli a Kultura Fizyczna c. folyóirat. Ebből mintegy 6000 röplabda-, 3700 atlétikai, 3100 labdarúgó-pálya, s rendelkezésre áll még több mint 200 nyitott uszoda. E létesítmények legnagyobb részét társadalmi munkával hozták létre. Jellemzésül: tavaly 45 millió zloty állami segélyt kapott a falusi sport, s becslés szerint 160 millió zloty értékű társadalmi munkát végeztek a falusi fiatalok százezrei.

# HÍRADÓ

## A ruganyosság

alapja az elrugaszkodáskor ható izomerő nagysága és az izomösszehúzódás gyorsasága. Ez a képesség nagymértékben függ a születési adottságtól. A Theorie und Praxis der Körperkulturban közölt adatok szerint száz ember közül legfeljebb négynek magasfokú a ruganyossága, harmincé átlagos vagy annál valamivel jobb, a többi átlagon aluli. Viszonylag kis mértékben és csak lassan fejleszthető a ruganyosság. Legjobban fejlesztik a vágtázások, az ugrások (szökdelések), dobások, valamint a robbanásszerűen végzett súlyemelés. A fiatal nők átlagos ruganyossága (fal mellett, páros lábbal felugrással, felnyújtott kézzel elérhető magasságot mérve), azaz inkább felugrás-emelkedése 30—31 cm, fiatal férfiaké 35—36 cm. Ha az emelkedés 43—44, illetőleg 48—49 cm, az már igen jónak mondható. Több száz másodosztályú atléta ruganyosságának a megvizsgálása a következő átlagokat adta felugrás-emelkedésben:

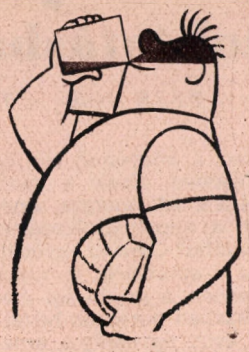
| | |
|---|---|
| hosszútávfutók | 37—38 cm, |
| középtávfutók | 44—45 cm, |
| vágtázók | 48—49 cm, |
| dobók | 48—49 cm, |
| ugrók | 51—52 cm. |

Férfi akrobaták átlagos ruganyossága 52—53 cm, élvonalbeli férfi röplabdázóké 58—60 cm.



Úszásban a versenyzők lábát szokták összekötni, hogy csak a karral-úszásra kényszerítsék őket. Kézilabdában — íme — a kapus kezét kötözik össze, hogy így szoktassák a lábbal védésre. Képünkön az edző éppen megkötözi egy kapus kezét
*(Sport im Bild felv.)*

## Igyunk...? Ne igyunk...?



Fontos anyag a víz! Testünk 3/5 részben ebből áll. Ha 10—15 százalék folyadékot lead az ember, a halálát okozhatja. Közismert klinikai tapasztalat, hogy nagy folyadékveszteség erős változást okoz a közérzetben és csökkenti a szervezet teljesítőképességét.

*A sportban különösen fontos a folyadék hőszabályozó szerepe.* Az izzadás hűtő hatású, nem engedi a szervezet hőmérsékletét veszedelmesen emelkedni. (Egy liternyi izzadtság 540 kalória elvonását jelenti.) Mégsem sikerül a test hőmérsékletét mindig 37 C fokon tartani. Állóképességi sporttevékenységnél előfordul 39—40 fokos testhőmérséklet is. Ha még magasabbra emelkednék, a tevékenységet feltétlenül abba kell hagyni.

Meglepő, hogy még manapság is akadnak sportolók, sőt edzők is, akik szerint a folyadékfelvétel megterheli az ember vérkeringését, nagyobb munkára kényszeríti a szívét. (Persze nem közömbös, hogy az ember *mit és mennyit* iszik. A túlzások valóban ártalmasak, mintahogy mindenben azok.)

A felvett folyadék rendkívül gyorsan eltűnik a vérkeringésből, s bekerül a szövetekbe, különösen az izzadás folytán „kiszáradt" szövetekbe. A sivatagi ember vizsgálata éppen arra mutat, hogy a folyadékveszteség, ha nem pótolják, erős terhelést jelent a vérkeringésre. A vér ilyenkor besűrűsödik, s emelkedik a test hőmérséklete. Ebben az esetben *a folyadékpótlás emeli a szervezet teljesítőképességét* is; azonkívül: hőguta is ritkán fordul elő, ha terhelés közben elegendő a folyadékfelvétel.

Ha tehát tartós edzésről vagy versenyzésről van szó — több órás futásról például —, szomjúság esetén közben is inni kell, mert a szervezet folyadékegyensúlyát fenn kell tartani.

Mit tartalmazzon a felvett folyadék?

Elsősorban olyan anyagokat, amilyeneket leadott az ember: tápanyagokat, sókat, vitaminokat.

*A felveendő folyadék mennyiségét a szomjúság szabályozza.* Az ital meleg legyen, mert hideg italok ártalmasak lehetnek a gyomorra. A szomjúság oltásán túl inni nem szabad.

Az ivás „erősít" tehát, ha olyasmit iszunk, amire szüksége van a szervezetnek, és annyit, amennyi éppen kell.

Ha az ember szokatlanul nagy szomjúságot érez sportolás közben — *nincs jó formában.* A jó formában levő sportoló ugyanis nem érez különösen nagy szomjúságot. Ilyenkor az izzadás is kisebb, és azt jól elviseli az ember. Gyakran megtévesztő lehet a szomjúságérzés. Izgalom következtében például gyakran kiszárad a torok, s az ember úgy érzi, szomjas. Ilyenkor száj- és toroköblögetés is elegendő.

Vannak esetek, vannak körülmények, *amikor ésszerűtlen lenne az ivás,* mégha szomjas is a sportoló. Így például mérkőzés szünetében, bemelegítéskor, elő- és középfutam között stb.

Ha nagy a folyadékveszteség, nem szabad egyszerre pótolni. 2—3 liternyi vagy ennél is több izzadás pótlásának több óra alatt kell történnie!

## Asztmás kisgyermekből — bivalyerős súlyemelő

Csenevész volt *Tommy Kono,* az Egyesült Államokban dolgozó japán szülők gyermeke. Csenevész és a tetejében asztmás. 14 éves korában barátai elvitték súlyt emelni. A sok háziszer és orvosság nem használt neki, a súlyemelés annál inkább. Ahogy erősödött, úgy javult az egészségi állapota. Olimpiai győztes lett Helsinkiben, majd Melbourneben, s mellesleg többszörös világbajnok és világcsúcstartó.

Most 29 éves. Rómában már nem akart indulni. De tanácsadója és egyben munkaadója, *Richard You* orvos rábeszélte. Így hát indul. Megpróbálja megvédeni olimpiai bajnokságát a nagyszerű technikájú és igen erős szovjet versenyzőkkel szemben.

*— Nehéz lesz* — jelentette ki —, *mint ahogy évről évre nehezebb számomra az edzésmegterhelés is. Nagy a versengés, manapság már évente legalább 365 edzést kell tartania az embernek...*

**Ki mennyivel múlta felül** saját magasságát? Szitkin szovjet magasugró 35 cm-rel, Sztyepanov (szovjet) 33, Kaskarov (szovjet) 32, Nilsson (svéd) 31, Dennis (USA) 29, Dumas (USA) 28, Savlakadze (szovjet) 27, Steers (USA) 24, Shelton (USA) 23, és J. C. Thomas 22 cm-rel (legalábbis eddig).

A **lengyel Baranski** a felnőtt és az ifjúsági sport közötti különbségről értekezve megállapítja, hogy az ifjúság körében nem minden sportág örvend népszerűségnek. Az ifjúság azokat a sportágakat kedveli, amelyek értelmi színvonalának megfelelnek. Olyan sportágakat kell az ifjúság számára előnyben részesíteni, amelyek fizikai fejlődésüknek leginkább megfelelnek. Figyelembe kell venni a módszernél a fejlődési sajátosságokat.

**A rávezető gyakorlatok szerepe** igen fontos valamennyi sportág oktatásában, írja V. I. Filippovics és A. N. Martovszkij, a fiatalokkal való foglalkozásban, tehát ügyelni kell ezek hibátlan, tervszerű alkalmazására. (Fizicseszkaja Kuljtura v Skolje.)

# A munkára nevelés jelentősége a sportoktatásban

*Irta: Niklai Ferenc dr, a TFSE elnöke, a TTT tagja*

A sport és munka elvi kapcsolatának fejtegetése után vizsgáljuk meg részletesebben a sportolók munkára nevelésének jelentőségét. A vizsgálat számtalan szempontja vetődik fel. Még felsorolni is nehéz lenne mindegyiket. Ezért csak néhány fontosabb, elvi jellegű nézőpontra akarjuk felhívni a figyelmet. Vegyük ezért elemzés alá témánkat a *gazdasági, társadalmi, politikai, kulturális élet és főképpen a kommunista erkölcsi nevelés oldaláról.*

Ma már aligha kell bizonyítani, hogy a szocializmus csak akkor tudja bebizonyítani magasabbrendűségét, ha *gazdaságilag* többet tud produkálni, vagyis az ember számára a megélhetés, a biztos lét feltételeit jobban tudja biztosítani, mint a kapitalizmus. Ehhez pedig a termelőeszközök, a technika állandó fejlesztésén kívül szükséges az ember *munkaképességének fejlesztése és a munkához való viszonyának megváltoztatása is.*

Társadalmunkban a testnevelés és sportmozgalomnak országos méretűvé kell válnia és „segítenie kell a *munka termelékenységének* emelését". „A testnevelésre és sportra a testnevelés és sport szeretete, a bajnoki érmek, a dicsőség, a sportegyesület és végső soron a haza, a nép szeretete ösztönözze az embereket. Ha ez nem így van, akkor a testnevelés és sport főcélja eltorzul, öncélúvá válik. *A sportnak segítenie, nem pedig hátráltatnia kell a termelést*" — állapítják meg a „Tézisek".

Hogyan segíti elő a testnevelés és sport a munka termelékenységének emelését? A testnevelés és sport megedzi az embert; erőssé, ügyessé teszi, fejleszti gyorsaságát, szolgálja egészsége megőrzését és még számtalan más vonatkozásban segíti elő az „ép test" kialakítását. Megfelelő fizikummal, kondícióval az ember könnyebben végzi napi munkáját az élet bármely területén, akár fizikai, akár szellemi munkáról van szó. Többet tud dolgozni mennyiségileg és fokozódik munkájának minősége is. Az erő, ügyesség érzése hatással van hangulatunkra, közérzetünkre. A vidáman, jó érzéssel végzett munka termelékenyebb, mint a rossz hangulatban, „erőlködéssel" végzett munka. A sport tehát e vonatkozásban sem öncélú tevékenység, hanem felkészít a hasznos munka végzésére. *„A testnevelésben és a sportban szerzett készségek érvényre jutnak a termelésben, a honvédelemben"* (Tézisek).

Hogyan nevel az a sportoktató, aki nem köti össze a sportoktatást a munkára neveléssel, aki a sportfoglalkozást elválasztja a termelőmunkától? Bizony nem tud kiemelkedni „szakmai" korlátoltságából; a sporteredmény a mindene; szíve-lelke, érdeklődése megreked a közvetlen cél, az eredmény elérésében. Csak a sport érdekét szolgálja a sok energia, amelyet belefektet a sportfoglalkozáson végzett munkájába? Csak az egyénét, önmagáét, meg a sportolóét és nincs köze a termeléshez, a gazdasági élet fejlődéséhez? Szabad parlagon hevertetni azt a sok erőt, ügyességet, amelyet kialakít?

A „testnevelési és sportmozgalom csak akkor fejt ki a *társadalom számára* hasznos tevékenységet, ha mindenekelőtt a szocializmus építését és védelmét segíti elő." *A sport célja tehát nem választható el a társadalomtól, a szocializmus építésétől.* A sportoló, élsportoló egyik fontos feladata éppen abban áll, hogy mozgósítsa a tömegeket a sport megszeretésére. A sportolás növeli a tömegek testi képességét, a testi képességek meg elősegítik a munka termelékenységét.

Vajon, hogyan tud a sport megkedveltetésére, követésére és közvetve a termelőmunka fokozására mozgósítani az a sportoló, aki csak a feladat első részét vállalja, a sportot, de elveti a fontosabbik részt, a munkát? Mi lenne, ha mindenki csak a sportot választaná és a munkát mellőzné? Ha mindenki csak a „sportból akarna élni"? Igaz, hogy az élsportoló hivatkozhatik arra, hogy sportágának gyakorlása igen sok időt és energiát emészt fel. Jár is neki kedvezmény. De neki is kell dolgoznia. A munkavégzés mennyiségére vonatkozóan kaphat engedményt, de minőségére nem. Még az élsportoló sem tekintheti a sportolást könnyű megélhetési lehetőségnek. Ez ellentétben áll a szocialista erkölccsel.

Mivel a sport célkitűzése alapjaiban megegyezik a nevelés célkitűzésével, a nevelés meg a társadalom célkitűzéseit valósítja meg, *társadalomellenesnek* kell tartanunk a *könnyű élet keresését és az anyagiasságot.*

Ezért káros az olyan nézet, hogy néha még szülők is azzal biztatják gyermeküket, hogy menjen valamelyik egyesületbe sportolni, mert így esetleg könnyebb és jobb állást biztosítanak számára, kikerülhet külföldre és alkalma nyílik nyerészkedésre is. A sportszervezetekben az ilyen nézeteknek nincs létjogosultsága. A sportkörökben tervszerű és céltudatos nevelésnek kell folynia, küzdeni kell a társadalomellenes és ezért a kommunista erkölccsel ellentétes nézetek ellen. A kedvezmények „nem léphetik túl a szocialista erkölcs határait, nem jelenthetnek dologtalan életet, fegyelmezetlen magatartást, törvénybe ütköző cselekedetet" (Tézisek).

Sőt nemcsak a még felbukkanó hibák ellen kell küzdeni, hanem olyan pozitív erkölcsi tulajdonságok kialakításán és megszilárdításán kell fáradozni, amelyek eleve kizárják az ilyen nézeteknek még a keletkezését is. Így kerül szoros kapcsolatba egymással a sportolók kulturális, politikai és erkölcsi nevelése, amelynek középpontjában a munkára nevelés áll.

Az elmúlt időkben a *kulturális* nevelésnek nagy hiányosságai voltak. Nem egy sportoktató az gondolta, hogy elég a „fejmosás", egy-egy prédikáció, ha baj van, és azután minden rendben van. Nem gondoltak arra, hogy sportolóikkal meg kell kedveltetni a betűt, az olvasást, a nemesebb szórakozásokat. A kommunista erkölcs kialakításának alapvető módszere a meggyőzés. Egy-egy „aktuális fejmosás" nem rendszeres és céltudatos nevelés, hanem csak alkalomszerű „elintézés". A sportolót sem lehet egyoldalúan nevelni; nem lehet csak a testi képességeit fejleszteni, ha ugyanakkor elhanyagoljuk szellemi képességeinek formálását. Nem egyszer történik meg, hogy sportolóink „zsugázással" és egyéb kevésbé értékes szórakozással csapják agyon az időt. Pedig a tapasztalat azt bizonyítja, hogy a fiatalság érdeklődik a komolyabb szórakozás, meg a tanulás iránt is, ha megfelelően közeledünk hozzá. Még akkor sem szabad kétségbeesnie a sportoktatónak, ha sportolóiban nem fedez fel ilyen irányú igényeket. Az igényeket meg lehet teremteni, azután meg fejleszteni is lehet. Ha jól ismerjük sportolóink beállítottságát, hajlamait, vágyát, munkaterületét, és főképpen sportágát, van miről beszélni velük. Tudunk nekik olyan könyveket, színdarabokat, filmet stb. ajánlani, amelyek lekötik érdeklődésüket és így lassan előre juthatnak szakmájuk, sportáguk és az általános kultúra mélyebb megismerésében. Az volna a szép — és erre már számtalan példa van — ha a sportoktató minden sportolóját nevelni és irányítani tudná a tanulás, az állandó önképzés területén, ami nemcsak a sportágban, hanem a szakmai munkában való elmélyedést is jelentené, meg az általános műveltség terjesztését is elősegítené. Így kell összekapcsolódnia a sportnak, szakmai munkának, kulturális fejlődésnek. Ezért hangsúlyozzák a Tézisek, hogy „minden sportoló — a leghíresebb is — tanuljon, dolgozzon, képezze magát, a munkában is váljon a társadalom hasznos tagjává". A sportoktató vezetőszerepe itt domborodik ki igazán. Sportolójával olyan sok időt tölt együtt! Számtalan alkalma van elbeszélgetni vele komoly problémákról, ha vannak problémái magának is és megtalálja az utat a problémák felvetéséhez. A sportoló kulturális fejlődésének alap-

vető biztosítéka a sportoktató műveltsége, a sportoló tanultsága pedig feltétele sportágában és a munkában való elmélyedésének, fejlődésének.

Így hat egymásra a munka és a műveltség. A szívvel-lélekkel végzett munka egész embert követel: igénybe veszi a testi és szellemi képességeket egyaránt. De nemcsak igénybe veszi és felhasználja az emberi képességet, hanem fejleszti is azt. A munka új gondolatokat szül, új elképzeléseket fakaszt, új ismereteket tár fel. Tehát nemcsak az ember hat a munkára, hanem a munka is hat az emberre, új embert kovácsol, aki összeforr a munkával, együtt fejlődik vele fizikailag és szellemileg. Ez a viszony már nemcsak kulturális szempontból jelentős, hanem *politikailag is.* Nevelés ez a viszony a javából, tudatformálás, szocialista emberalakítás, politikai tényező, mert az embert, a sportolót a társadalom tudatos és aktív tényezőjévé alakítja, aki együtt fejlődik magával a szocialista társadalommal. Megváltozik a sportoló egész élete; szemlélete, felfogása, magatartása, a társadalomhoz való viszonya stb. Öntudatos dolgozó válik belőle, a dolgozók közösségének egyenrangú tagja lesz, együtt menetel a közösséggel előre az ember boldogabb jövőjének építésében. Politikai fejlődését tehát nemcsak az ismeretek, a tudomány, az olvasás, a meggyőzés biztosítja, hanem a társadalom építésében való aktív részvétel, az *élettel való szoros kapcsolat.*

Az a sportoktató, sportvezető, aki megengedi, hogy sportolója elszakadjon a munkától, ettől a politikai iskolától fosztja meg tanítványát. A liberális megalkuvás, a meg nem engedhető elnézés, különböző indokolatlan kedvezmények szinte le nem mérhető károkat okozhatnak tehát politikai szempontból is. A sportolót kiszakítani a dolgozók közösségéből, megbocsáthatatlan bűn. Az „alibi állások, foglalkozások gyártása" politikai és erkölcsi szempontból is elítélendő. Nemcsak a sportolóra hat károsan, hanem a társadalomra, a termelés gazdaságosságára, és főképpen az ifjú nemzedék szemléletének alakulására. A sportolókat nagyon sokan figyelik. Nincs az a művész, aki annyira a nyilvánosság előtt szerepelne, mint az élsportoló. Ezért pozitív és negatív hatása az ifjúságra óriási. Az élsportoló munkához való viszonya a *közvélemény alakításban* jelentős szerepet játszik. A szocializmus építésének egyik alapvető feltétele pedig éppen az ifjúság munkához való helyes viszonyának a kialakítása. Ezért egy-egy helyesen megválasztott újságcikk, egy-egy példa olyan kiváló sportoló életéből, aki munkahelyén is a legelsők között van, az ifjúság nevelésében, a munka megszerettetése szempontjából nagy hatást tud kiváltani. Ma már tömegével vannak olyan kiváló sportolóink, akik el sem tudják képzelni a munkanélküli életet. Arra kell azonban törekedni, hogy minden egyesület minden egyes sportolójában kialakítsuk a munka iránti szocialista szemléletet. Itt pedig elsősorban a sportvezetőkön, sportoktatókon múlik, hogy tanítványaikat és ezen keresztül a közvéleményt, hogyan tudják irányítani. Ezen lehet majd lemérni a sport munkára nevelő hatását nemcsak a sportolók szempontjából, hanem egész népünk, ifjú nemzedékünk tudatformálása szemszögéből is. Ebben rejlik a sport politikai nevelő munkájának egyik jelentősége.

Nincs a *kommunista erkölcsnek* olyan jellemvonása, amelyet el lehetne választani a munkára neveléstől, a munka megszerettetésétől.

Vajon el lehet-e képzelni olyan becsületes sportolót, aki azt mondja, hogy *hazáját szereti,* de nem akar érte dolgozni? Miben nyilvánul meg hazaszeretete az ilyen sportolónak? Frázisokban, hazafias szólamokban? Első a tett! A hazáért dolgozni kell, tanulni állandóan. Erkölcstelen dolog elfogadni a hazától a jót és nem adni helyébe semmit.

A sportkörökben és főképpen a munkahelyen végzett munkának nagy szerepe van *a tudatos fegyelem* kialakításában. A sportoló itt szokja meg azt, hogy naponként tervszerűen és folyamatosan kell végeznie a kiszabott feladatokat. Feladatait maradék nélkül kell teljesítenie. Így kifejlődik *felelősségérzete.* A munkahelyen jön rá arra, hogy kötelességei elhanyagolásának következménye azonnal megmutatkozik, ami nem maradhat büntetlenül, mert a szocializmus mindenkit végzett munkája szerint értékel. A munka fejleszti a *kötelességérzetet,* a kötelességérzet kifejlődése meg figyelmezteti a sportolót arra, hogy a munkát nemcsak akkor kell elvégezni, ha az kellemes és érdemeket lehet vele szerezni vagy ki lehet „ugrani", feltűnést lehet vele kelteni, hanem akkor is, ha nehézségek merülnek fel és nagy fáradsággal jár. A munka elvégzése becsület dolga! Sőt ezen túlmenően, megtanulja a sportoló azt, hogy a jólvégzett munka már maga is megelégedést és örömet okoz. A nehéz dolgok a legszebbek! A nehézségek legyőzése pedig fokozza a *kitartást,* erősíti az *akaratot.*

Munka nélkül nem alakulhat ki a sportolók igazi *közösségi szelleme.* A sportolót nem szakíthatjuk ki a dolgozók közösségéből. Minden üzemben, intézményben, általában a munkahelyeken az egy „szakmában" dolgozóknak kialakul a szűkebb közössége. Ebben a kis közösségben ismerik meg alaposan egymást az emberek. Barátságok születnek, kifejlődik a *segítőkészség.* Az újságokban napról-napra olvashatunk olyan cikkeket, amelyek a dolgozók barátságáról, összetartásáról, segítőszándékáról számolnak be. Ha betegség, baleset éri valamelyik társukat, ha családi házat épít valamelyikük, vagy a gyermekekkel, a szülők valamelyikével van baj, összefog a közösség és megadja az erkölcsi, sőt sokszor az anyagi támogatást is károsult tagjának. A közösség vigyáz minden egyes tagjára, mert tudja, hogy az egyéni bajok előbb-utóbb a kis közösség előrehaladását gátolnák, a kis közösség bajai meg az ország népének nagy közösségét vetnék vissza a fejlődésben. A munkahelyen kialakult közösségi szellem érezteti kedvező hatását a sportköri, szakosztályi, csapatközösségben is; a sportmunka folyamán kifejlődő közösségi érzés meg kedvezően hat a munkahely közösségi életére is.

A munkáranevelés nem véletlenül kerül a kommunista erkölcsi nevelés középpontjába. A munkáranevelés a sportoló erkölcsének alakításában alapvető szerepet játszik. Amint láttuk, átfogja az erkölcsi nevelés egész területét és nincs a jellemnek olyan vonása, amelyikre ne hatna. Ha a munkáranevelést kiszakítjuk a sportolók neveléséből, a sportoló nem válhatik a szocializmus építőjévé.

A sportolók munkáranevelésének tehát nagy fontosságot kell tulajdonítanunk gazdasági, társadalmi, kulturális, politikai és erkölcsi szempontból egyaránt.

## HÍREK

**Az elmúlt év adatai alapján** 391 középiskolai és 1641 általános iskolai sportkör működött. A szervezett úszásoktatás keretében 22 689-en tanultak meg úszni, ebből 12 ezeren a művelődési szervek által rendezett tanfolyamokon ismerkedtek meg az úszással.

*

**AZ OISB keretében** megalakult az Általános iskolai Sport Tanács, amely a területi szerveln keresztül az általános iskolai sport gazdája lesz.

*

**A szovjet edzők** — egyes városokban — vállalták, hogy társadalmi munkában segítik az iskolai sport további fejlődését.

*

**A szófiai gyermekeknek** sincs elég utcai játszóterük, mert minden szabadteret beépítenek. A kérdést egy kiadandó kormányrendelettel szeretnék megoldani.

*

**A lengyel iskolai sportszövetség** 1957-ben alakult meg. Sokan ellenezték a megalakulását, mert a társadalmi sportegyesületek gyengítését látták benne. Ez az aggodalom felesleges volt, ma már jelentős tényező a lengyel sporttársadalomban. Tagjainak száma 30 ezren felül van, ezekkel több mint ezer edző foglalkozik.

*

**Az órák előtti gimnasztika Moszkva iskoláiban.** N. L. Izmajlov a Fizicseszkaja Kuljtura v skolje c. folyóiratban ismerteti a moszkvai iskolákban bevezetett reggeli gimnasztikát, amely helyes szervezéssel és végrehajtással elősegíti a harmónikus testfejlesztést, a fegyelem szilárdítását, az egészség megerősödését, fokozza a jókedvet, a munkaképességet és jól hat a helyes testtartásra.

*

**Ankét a játékdélutánokról.** A pécsi PF-en a felszabadulási ünnepi hét keretében, a testnevelési tanszék rendezésében, Detre Pál főisk. tanár tartott előadást a játékdélutánokról. Az előadó ismertette a játékdélutánokkal kapcsolatos eddigi tapasztalatokat. A hozzászólások során eddig többféle módon értelmezett kérdésben egységes álláspont alakult ki. Az ankéton részt vettek az iskolai testnevelést irányító országos szervek képviselői is.

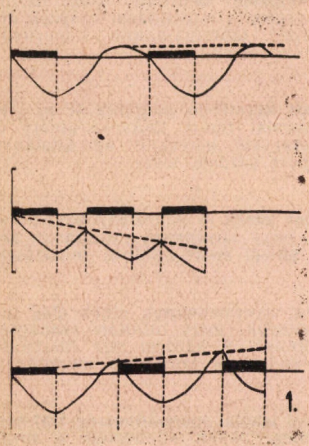
# Az erőnlét megállapításának objektív módszerei

*Írta: dr. Kereszty Aljonz, a Testnevelési Főiskola tanszékvezető tanára, a TTT tagja*

Az erőnlét — kondíció — meghatározásának módszereit tárgyalva, mindenekelőtt azt kell tisztáznunk, hogy tulajdonképpen mit jelent az erőnlét?

A testnevelés és sport szempontjából egyik legérdekesebb életjelenség az ingerjelenség. Az emberi szervezetet ért különféle ingerek nem múlnak el nyomtalanul. Ilyen inger lehet mechanikus; hő, fény, hang ingere, de ilyen ingert jelentenek az izommozgások is. Ezek tulajdonképpen a testgyakorlatokkal végrehajtott edzés alapját alkotják. A válasz, amelyet a szervezet ilyenkor ad, elsősorban az inger erejétől függ és azt Arndt—Schultz törvényszerűségnek nevezzük. Ezek szerint túl erős inger hatására a szervezet károsodik, a gyenge ingerek hatástalanok, míg a megfelelő erősségű ingerek a szervezet alkalmazkodó folyamatait indítják meg. Az ilyen alkalmazkodás során a szervezet most már a következő alkalommal erősebb inger kivédésére is alkalmas lesz.

Az elmondottak illusztrálására vegyünk egy egyszerű gyakorlati példát. Ha valaki a



tavaszi hónapokban készületlenül csónakba száll és evezni kezd, tenyerének bőre néhány perc múlva felhólyagzik, sőt tovább folytatva az evezést a hólyag felpattan és tenyerén a hólyag helyén kisebb-nagyobb hámhiány marad. Evvel szemben az olyan edzett evezős, aki hosszú hetek alatt tenyerének bőrét megedzette, órák hosszat is evezhet anélkül, hogy tenyere felsebesedne. A tenyér bőre a mechanikus ingerek sorozatához adaptálódott, alkalmazkodott, ami magasabb terhelések elviselésére is képessé tette. De nemcsak az inger ereje jelentős az adaptatiós folyamat szempontjából, hanem a terhelés után bekövetkező újabb ingerek időpontja is.

Az elmondottakat az 1. ábrán bemutatott, Folbert által készített rajz szemlélteti. Az ábra vastag, fekete vonalai a terhelés időpontját mutatják. Amint az első (legalsó sorban látható, terhelés alatt a szervezetben a disszimilációs folyamatok kerülnek túlsúlyba, a szervezetet a vékonyabb fekete vonallal jelzett energiaveszteség éri. A terhelés után közvetlenül megindul a regeneracio és asszimilációs folyamatok veszik át a vezérlést. Amint azonban a görbéből is jól látható, ez az asszimiláció olyan mértékű, hogy az alaphelyzet állapotát túl is haladja. Evvel kapcsolatban Uhtomszkij a következőket mondja: **„Az élő szervezetet nagy asszimiláló tulajdonság jellemzi, melynek segítségével veszteségeit szünet nélkül pótolja. Ez a kompenzáló asszimilálás olyan fokú, hogy a veszteségeket nemcsak kiegyenlíti, hanem a munkapotenciált az alaphelyzethez képest emeli."** E túlkompenzálási időszak után lassan ismét az alaphelyzethez közeledik a görbe. Ha az újabb terhelés ebben a szakaszban, az alaphelyzetben következik be és sorozatosan így alkalmazzuk, a hatás nem lesz eredményes, mert a teljesítmény az alaphelyzet szintjén marad. **Ha túl korán alkalmazzuk a terheléseket** és nem várjuk meg a szervezet túlkompenzálási szakaszát, a teljesítmény nemhogy emelkedne, hanem csökken, mint ahogyan az ábra második sorában a pontozott vonal mutatja. A terhelések ideális időpontját az ábra harmadik (legfelső) sora mutatja, ahol a terhelések a túlkompenzálás időszakában következnek be: ennek eredményeként a teljesítmény az alaphelyzethez képest emelkedik.

Megfelelő nagyságú és megfelelő időpontban alkalmazott testgyakorlatokkal végrehajtott edzés hatására a szervezet teljesítőképessége növekszik. E teljesítményfokozódás nemcsak az izomtevékenységre korlátozódik, tehát a sportolónak nemcsak izomereje növekszik, hanem **a szervezet egészében mélyreható változások fejlődnek ki; ezek a szervezetnek magasabb teljesítményhez való alkalmazkodását, adaptációját tükrözik.** A mozgások automatizálódnak az idegrendszerben kifejlődő dinamikus sztereotypek útján; a szívműködés, a vérkeringés, a légzés, az anyagcsere folyamatok magasabb működésre állnak át. A testgyakorlatokkal végrehajtott test egységes egészként vesz részt. Amint ezt a sportélettani kutatásokból tudjuk, jóformán alig van szervrendszerünk, melyben ezek az adaptív folyamatok ne lennének kimutathatók.

Ahhoz azonban, hogy a megfelelően végrehajtott edzés eredményes legyen, nem nélkülözhető a sportoló megfelelő erőnléte sem. **Az edzettség állapota tartós folyamat,** a sportolás abbahagyása után hónapokig mutatkoznak jelei, mint azt Zimkin megfigyeléseivel bizonyította. Kísérleti körülmények között az edzés abbahagyása után a szerzett gyorsaság 2 hónap, az erő és az állóképesség pedig 18 hónap alatt fokozatosan veszett el. Az erőnlét viszont rövid idő alatt változó állapotot jelent. **Erőnléten tehát a szervezetnek azt a változó állapotát értjük, mely lehetővé teszi, hogy adaptált tulajdonságainkat és begyakorolt képességeinket a legmagasabb szinten tudjuk tartani.** A jó erőnlét nélkülözhetetlen feltétele a megfelelő környezet, az edzésterhelésnek megfelelő minőségű és mennyiségű táplálkozás, a munka és pihenés megfelelő aránya és nem utolsó sorban az egészség. Az erőnlétet többféle tényező ronthatja: nem helyesen végrehajtott edzésterhelés (amikor is az egyéni adaptációt meghaladó és a megfelelő időközöket be nem tartó terhelések következnek be) közbejött betegségek, helytelen táplálkozás, sportszerűtlen életmód és kedvezőtlen idegrendszeri behatások (mint például izgalmak és gondok).

Ezekből következik, hogy amikor vizsgálataink során edzés hatására kialakult fokozott funkciókat észlelünk, akkor egyben ezekből a vizsgálatokból az erőnlétre is következtethetünk, mert kifogástalan funkciók csak jó erőben érvényesülhetnek. **Ha edzésben levő sportolónál a fokozott funkciók egyszerre csökkennek** — anélkül hogy a sportoló edzéseit abbahagyta volna — ezek **az erőnlét romlását jelzik.** Ez jelenthet túledzést, illetve túlerőltetést (tehát az edzés menetében rejlő hibát), de jelenthet betegséget, sportszerűtlen életmódot, helytelen táplálkozást, vagy kedvezőtlen idegrendszeri hatások miatt beálló erőnlét-romlást is. A felsorolt állapotokat, melyek teljesítménycsökkenéssel és különböző szubjektív panaszokkal járnak, **„letörés"** gyűjtőnéven foglaltam össze.

Ezek után vizsgáljuk meg, hogy az erőnlét meghatározására milyen módszerek állnak rendelkezésünkre?

1. A legrégebben és leggyakrabban kutatott terület **a vérkeringés működése.** Nyilvánvaló, hogy edzett sportolók vérkeringése sokszor már nyugalomban is jellegzetes viselkedést mutat. Ilyen többek között a közismert edzés-bradycardia, a kisebb nyugalmi pulzusszám, a többé-kevésbé megnagyobbodott, úgynevezett edzett szív és gyakran az alacsonyabb vérnyomás. A nyugalmi értékekből azonban nem tudunk mindig pontos adatokat kapni az edzettség, illetve erőnlét fokára vonatkozóan. Evvel szemben értékes segítséget nyújtanak a különböző terhelésre megfigyelt változások és e változások után a meg- nyugvás ideje. E vizsgálatok **„terheléses vizsgálatok"** néven közismertek. E terhelések jellege kétféle lehet. Az első csoportnál a terhelés dinamikus jellegű; ilyen a 20 vagy 30 térdhajlítás, a 2 emelet lépcsőnjárás, a Letunov-féle három szakaszos terhelés és a Harvard-féle „step-test". A másik fajta terhelésnél a statikus testgyakorlatok egy jellegzetes elemét, **a préselést alkalmazzuk.** Ismeretes, hogy erőgyakorlatoknál zárt gégefővel erőlködünk, aminek hatására a tüdőbeli nyomás fokozódik. Ennek az eljárásnak megalapítója Bürger, aki úgy végzi el a vizsgálatot, hogy 40—60 Hg mm-es nyomás ellen fújatja a sportolót 20 mp-ig, miközben a vérnyomást méri és a vérnyomás alakulásából következtet a vérkeringés állapotára. Később Flack dolgozott ki hasonló eljárást. Magyar szerzők részéről Balogh és Matuschekné, valamint Grubich dolgoztak ki ilyen eljárást. Ez utóbbinál a terhelés a maximális fújóerő kétharmadán történik 20 mp-ig. Mindegyiknek alapelve az, hogy a **terhelés hatására jól edzett sportolónál kisebb kilengést mutat a vérkeringés funkciója és a megnyugvás is hamarabb következik be.** Ugyanannál a sportolónál hetenként végrehajtott terheléses vizsgálatokkal követhetjük erőnlétben beálló pozitív vagy negatív eltolódásokat. Dinamikus jellegű sportágak úszóinél, tehát futóknál, úszóknál, kerékpárosoknál, korcsolyázóknál, dinamikus erőgyakorlatokat végzőknél a préseléses terhelések nyújtanak pontosabb felvilágosítást.

2. A legújabb vizsgálatok szerint edzés hatására a vér alakelemeiben alig tapasztalható eltérés. A vörösvérsejtek száma és a haemoglobin mennyisége nagyjából változatlan és fehér vérsejtek számában sincs jellegzetes eltérés. Az egyetlen gyakran ismétlődő jel a qualitatív vérképben látható: a lymphociták száma viszonylag megszaporodik, tehát a vérképben kisfokú jobbratolódás következik be. Figyelemre méltó, hogy **a bekövetkező terheléses változások és eltolódások sokkal kisebbfokúak sportolóknál,** mint nemsportolóknál. Hosszantartó, erőteljes sporttevékenység hatására — például hosszútávfutóknál — a nem eléggé edzettek fehérvérsejtjeinek száma 30—40 000-re emelkedhet; jól edzetteknél az emelkedés sokkal kisebb fokú, 18—20 000 körül mozog. Ugyanez mondható a vér vegyi összetételéről is. A kép nyugalomban nem mindig jellegzetes, de terhelés hatására edzetteknél csaknem mindig kisebb reakciót észlelünk.

Így a nyugalmi **vércukorszint** edzettek és edzetlenek között nem mutat különbséget (mindkét csoportnál 100 mg % körül mozog), terhelés hatására azonban edzetteknél a vércukorban kisebb eltolódás észlelhető. Egy marathoni futás alkalmával rosszul edzetteknél a célbaérés után kifejezett hypoglykoemiát, 55—60 mg %-os vércukor értéket találtak. Jóledzett, jó erőben levő sportolóknál a vércukorsüllyedés mértéke sokkal kisebb volt, 70—90 mg % körül mozgott.

A vér vegyi összetételével kapcsolatban a **ferment-működést** is meg kell említeni. (A fermentumok a szervezet vegyi folyamatait fenntartó és serkentő fehérjeszerű anyagok.) Edzett sportolóknál az oxidációs fermentumok közül a katalaz aktivitását Borger, valamint Baráth megnövekedettnek találta. Vaszina a szénsavból széndioxidot felszabadító szénsavanhydraz fermentum megszaporodását és aktivitásának működését észlelte edzett sportolóknál, amit annyira jellegzetesnek tart, hogy **az edzettségi állapot és erőnlét igen**

**érzékeny mutatójának tartja.** Megszaporodása jó edzettségi állapotra és erőnlétre vall, csökkenése pedig igen érzékenyen és igen korán jelzi a túledzés állapotát.

A kutatások sorából nem maradtak ki az **immunbiológiai vizsgálatok** sem, amelyek a szervezet betegség elleni védekező folyamataira irányultak. Hazai szerzők közül Arnóti és Malomsoki, valamint Arnóti és Csépe foglalkoztak ilyen kérdésekkel. E vizsgálatokból a sportoló edzettségére és erőnlétére vonhatunk le következtetést, azonban a vérvétel és a különleges felszerelést igénylő laboratórium megnehezíti, hogy ezek rutinvizsgálattá váljanak.

3. A légzőrendszer működésének tisztázására évtizedek óta használatos **a vitalis kapacitás** meghatározása. Ennek során maximális belégzés után maximális kilégzést végeztünk és a kilégzett levegő mennyiségét spirométerrel mérjük. Kétségtelen, hogy a vitalis kapacitás különösen állóképességi jellegű testgyakorlatoknál emelkedik, az erőnlét meghatározása szempontjából azonban nem érzékeny jelző. Letöréses túledzés esetében például a sportoló teljesítménye csökken, a vitalis kapacitásértéke azonban rendszerint változatlan. A légzés és vérkeringés működésének legkorszerűbb vizsgáló módszere a Knipping és Bőhlau által leírt **spiroergographiás vizsgálat.** Megfelelő készülékkel mérhető az izommunka alatt a folyamatos oxigénfogyasztás és széndioxid-termelés. E vizsgálatokkal is sikerült bizonyítani azt, hogy a légzés működése edzés hatására nő, ami egyben jó erőnlétre is utal, olyan adatok, azonban, melyek az erőnlét csökkenésekor beálló jellegzetességekre utalnának, alig akadnak. E szempontból talán Bőhlau adatai a legfigyelemreméltóbbak, aki adagolt terhelés hatására vizsgálja az 5 percig tartó terhelés alatti és utáni oxigénfogyasztást. E terhelésnél percenkint hússzor kell fel- és lelépni egy 17 cm magas lépcsőn. A terhelés alatti oxigénfogyasztást elosztja a pihenés alatti oxigénfogyasztással és az így kapott értéket „pihenési hányados"-nak nevezi. Minél nagyobb e hányados értéke, annál kevesebb oxigénadósság fedezése szükséges a pihenő szakban. Jól edzett, jó erőben levő sportolóknál a hányados értéke magas, 4—6 között mozog. Az erőnlét romlására a hányados értéke csökken, tehát a pihenő időszak alatt több oxigén kell a munka alatti nagyobb oxigénadósság fedezésére.

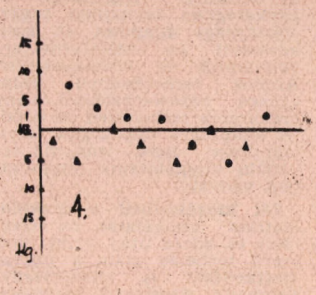
4. Számos vizsgálat történt a sportolók **anyagcsere-folyamatainak** tisztázására is. Az alapanyagcsere érték — ami a pihenő és nem táplálkozó ember energiafogyasztása — edzetlen és edzett emberek között nem mutat jellegzetes különbséget, **az alap-anyagcsere értéke azonban a letörés túledzéses formájánál magasabb lehet,** amit a vegetatív idegrendszer egyensúlyi állapotának sympathikus irányba való eltolódásával magyarázunk. A teljesítménycsökkenés egyes formáinál tehát az alapanyagcserében változás következhet be, amiről kísérletek alapján legutóbb Wolf és Israel számoltak be.

Az össz-anyagcsereforgalom természetszerűleg a sportolók egész napi elfoglaltságával és sporttevékenységével van összefüggésben. Adataink vannak arra, hogy **azonos terhelésnél edzett sportolók kevesebb energiát használnak fel,** amit koordináltabb és gazdaságosabb izomtevékenységükkel és az izom anyagcsere-folyamatainak tökéletesedésével magyarázhatunk. Arra vonatkozóan, hogy az erőnlét csökkenésekor miképpen változik meg az energiafelhasználás, ez ideig még pontos adat nem áll rendelkezésre.

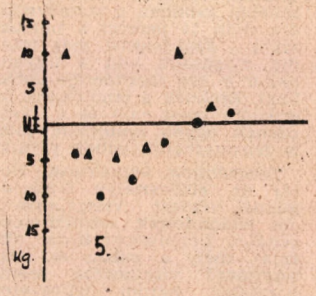
5. Az utóbbi évtizedben az **idegrendszer működésére** vonatkozó objektív vizsgálatok egyre inkább előtérbe kerültek. E szempontból a reakcióidő mérések érdemelnek elsősorban figyelmet, amelyek során megállapítást nyert, hogy különösen ügyességi és gyorsasági gyakorlatokat űzőknél edzés hatására a reakció idő rendszerint megrövidül. Néhány adat alapján úgy tűnik, hogy **az erőnlét romlásakor a reakció idő meghosszabbodik.** Különös figyelmet érdemel Csinády vizsgálatsorozata, aki kb. 1 mp-es időközökben 25 percen keresztül vizsgálta fényingerre a reakció-idő alakulását, melyből az idegrendszeri állóképességre vonatkozóan kapott értékes adatokat. Csinády és Nemessuri fokozódó terhelések során vizsgálta a reakció idő viselkedését és megállapították, hogy minél edzettebb valaki, annál kisebb eltérés mutatkozik, terhelések hatására, a reakció-időben.

6. **Az izomerő meghatározását** az erőnlét szempontjából Lorentz, Brustmann, Boigey és Ozolin vezette be. Brustmann egy földre rögzített dinamométert használt. Ennek két kézbe fogott nyelét kissé előrehajlott álló helyzetben kell maximális erővel húzni. A kapott értékeket abszolut izomerőnek nevezi. Szerinte sokkal érzékenyebb a relatív izomerő, amit úgy kap meg, hogy az abszolút értéket elosztja a testsúllyal. Ugyanazon napszakokban végrehajtott vizsgálatok, véleménye szerint, az erőnlét érzékeny mutatói. Lorentz, Boigey és Ozolin **a kéz szorító erejét mérő dinamométert használnak.** Ahhoz, hogy ezekből az értékekből az erőnlét hullámzására következtetést vonhassunk, a vizsgálatokat mindig ugyanazon időben és körülmények között kell végrehajtani, mert ismeretes, hogy a kézi dinamometriás értékeknek napszaki ingadozásai lehetnek. A legmagasabb értékeket a déli órákban kapjuk, estefelé a szorítóerő általában csökken.

**A kézi dinamometriás vizsgálatok** azonban nemcsak ilyen formában használhatók fel az erőnlét meghatározására. Véleményem szerint felhasználhatók úgy is, hogy közvetlen terhelés után figyeljük meg a dinamometriás értékek változásait és azt az időt, amíg a kéz szorítóereje a kiindulási értékhez visszatér. E vizsgálatokat tanszékünkön 9 év óta végezzük és ez az egyszerű vizsgálat igen hasznosnak bizonyult. A vizsgálatokat két formában használjuk fel. Először különböző nagyságú edzésterhelés után nézzük a kéz szorító-erejének változásait és a regenerációt. Ebből az edzésterhelés nagyságára vonhatunk le következtetést. Másodszor felhasználhatjuk a kéz szorítóerejének mérését arra is, hogy adagolt terhelés során figyeljük meg a változásokat, melyből az erőnlétre vonhatunk le következtetést.




Első vizsgálatsorozatunkban Granekkel, Fischerrel és Szárazzal azt vizsgáltuk, miképpen változik meg a jobb és balkéz szorító ereje különböző erőteljességű és időtartamú edzések, versenyek hatására. E vizsgálatok alapján megállapítottuk, hogy a kéz szorítóereje e terhelések hatására különbözőképpen alakulhat. Csökkenhet, változatlan maradhat és — ami a legnagyobb meglepetés volt — **növekedhet is a kéz szorítóereje.** Hasonló jelenséget Jenővári és Upor is észlelt. A kérdés tanulmányozására különböző körülmények között vizsgáltuk a szorítóerő alakulását. Vizsgálataink eredményét néhány ábrán szemléltetem.



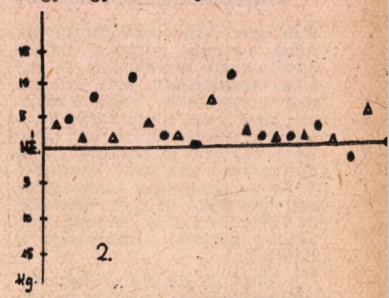

A második és harmadik ábrán 30 perces könnyű kenuedzés eredménye látható. A második ábra azokat az eltolódásokat mutatja, amikor a baloldali kenuzás folyt és a balkéz végezte a lényegesen nagyobb munkát. Az ábrán a pontok a jobb, a háromszögek pedig a balkéz erejének eltolódását mutatják. Az ábrán nem az abszolút értékek, hanem csak az eltolódások láthatók. A vízszintes vonal a kiindulási értéket jelenti és ha a kéz szorítóereje növekedett, a vízszintes vonal fölé, ha csökkent, alája került a jel, aszerint, hogy hány egységgel történt az eltolódás. A második ábrán jól látható, hogy **balkezes kenuzáskor a balkéz izomereje** csak két esetben maradt változatlan, **öt esetben csökkent.** Viszont a lényegesen kisebb mozgást végző jobbkéz szorítóereje öt esetben emelkedett értéket mutatott.

A harmadik ábra a jobb kézzel végzett kenuzás eredményét mutatja. A jobb kéz szorító-ereje négy esetben csökkent, a balkézé három esetben emelkedett. Látható tehát, hogy **az erőteljesebb izommunkát végző kézben terhelés után a szorító-erő sokszor csökkent,** azonban előfordulhat az az érdekes kép is, hogy az ellenoldali, lényegesen kisebb izommunkát végző végtagban fokozódik az izomerő.

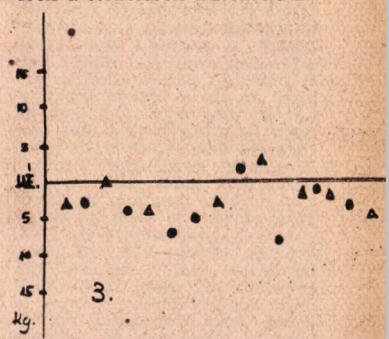
A negyedik és ötödik ábra azt mutatja, hogy az izomtevékenység intenzitása és időtartama milyen befolyásssal van a kéz szorító-erejére.

A negyedik ábrán egy **100 m-es síkfutó verseny** résztvevőinek közvetlenül a befutás után mért dinamometriás értékei láthatók. A versenyzők közül mindössze egynél csökkent a kéz szorító-ereje, kettőnél változatlan maradt, **kilencnél emelkedett.** Majdnem azt mondhatnánk, hogy a kéz szorító-erejének növekedése szignifikáns volt. Evvel szemben 2500 m-es távú mezei futóverseny után a kép fordított.

Az ötödik ábrán látható, hogy egy versenyzőnél emel-




**kedett, nyolcnál csökkent a befutás után mindkét kéz szorító-ereje,** ami jellegzetesnek vehető. Az elmondottakból következik, hogy az egyén edzettségének, erőnlétének megfelelően a terhelések különféle ha-

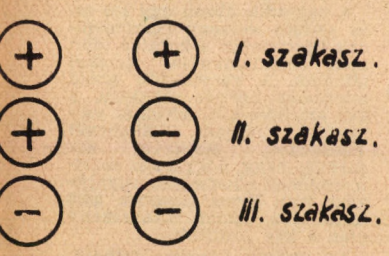



tást gyakorolhatnak és így az egyénre vonatkozólag a terhelés nagyságára vonhatunk le következtetést.

Mivel magyarázható az a sajátságos észlelésünk, hogy egyes testgyakorlatok után **a kéz szorító-erejének változásai a tétlen végtagon is mutatkoznak?** Ennek csakis központi oka lehet. Először arra gondoltunk, hogy a testgyakorlatok hatására megjavult vérkeringés a tétlen végtag izomzatán is érvényesül, ami erőteljesebb izomösszehúzódást tesz lehetővé. Ennek ellene szól az a körülmény, hogy amikor percenként figyeltük a szorító-erő alakulását, a tétlen kéz átmeneti teljesítményfokozódása után egy idő múlva annak csökkenését regisztrálhattuk. Ez a jelenség az idegrendszer felé fordította figyelmünket. E kérdés pontosabb tisztázására forgató-ergográfon jobb kézzel 100 Watt/perc munkát végeztettem, majd percenként ellenőriztem a jobb- és balkéz szorító-erejét. A Testnevelési Főiskola 20 hallgatóján végzett efféle vizsgálatom eredményét és az izomerőben létrejövő változásokat a 6. ábrán mutatom be sematikusan.

A kéz szorító-erejének változásában három szakasz különböztethető meg. Az első szakaszban, ami többségében az

**(Folytatása a túloldalon)**




(Folytatás az előző oldalról)

első perc után következik be, mind a jobb, mind a balkéz szorító-ereje növekedett. A második szakaszban, ami rendszerint a második, vagy harmadik perc után következik be, a jobbkéz szorító-ereje már csökkent, viszont a balkéző még magasabb értéket mutatott. Végül a harmadik szakaszban, ami háromtól öt perc után áll be, már nemcsak a jobb, hanem a balkéz szorító-ereje is csökkent.

A közöltek alapján **a kéz szorító-erejének e sajátságos változását a kérgi mozgató mezőben lejátszódó folyamatokkal magyarázom.** Az első szakaszban a munkát végző jobb kar agykérgi mozgató mezejében izgalmi állapot fejlődik ki, ami hamarosan a balkar kérgi mezejére is szétsugárzik. Ezt jelzi a mindkét kézben nagyobb szorítóerő. A második szakaszban a fáradás miatt a jobbkéz kérgi részében gátlás állapota fejlődik ki, de a balkéz kérgi területén még izgalmi állapot áll fenn. Ilyenkor a jobb kéz szorítóereje már csökken, de a bal kézé még emelkedik. Végül a harmadik szakaszban a jobb kéz gátlásos állapota a balkéz kérgi részére is szétsugárzik és a balkéz szorítóereje is csökken. Ez utóbbi kép központi fáradásra utal. Meg kell jegyeznem azonban azt, hogy ilyen következtetést csakis a tétlen kar értékeiből vonhatunk le. Ezért ez az **eljárás csak olyan sportágaknál használható fel, ahol a fő izomtevékenységet az alsó végtagok, vagy csak egyik kar végzi,** (futásban, labdarúgásban, teniszben, dobásoknál, ugrásoknál).

Eddigi vizsgálataink alapján tehát úgy látszik, hogy evvel az egyszerű vizsgálattal az agykéregben lejátszódó ingerlékenységi állapotra és ezen keresztül az edzésterhelésre vonhatunk le következtetést. Azonos terheléseknél, mint azonos edzésterhelésnél, vagy ergográfos terhelésnél az erőnlét állapotára kaphatunk felvilágosítást. Erre irányuló további vizsgálataink folyamatban vannak.

**Jól kiegészítheti a dinamometriás vizsgálatot,** ha edzés előtt és edzés után, mint életszerű terhelés után, **a pulzus viselkedését is ellenőrizzük.** Lehmann, Sjöstrand, Karrasch és mások vizsgálatai alapján tudjuk, hogy az izommunka intenzitásával nagyjából párhuzamosan a pulzus is megszaporodik. Tehát a pulzusszaporulatból a munka intenzitására következtethetünk. Pulzusvizsgálattal egybekötött dinamometriás vizsgálatokat tanszékünk diákkörében, felkérésemre, Honti és Szászi végzett általános iskolai tanulók testnevelési óráin. A IV—VIII. osztályos általános iskolásoknál a testnevelési órák során 3 percenként végezték el e vizsgálatokat és az óra befejezése után 10 percig ellenőrizték az értékeket. A tanulók zöménél az óra után a pulzus már megnyugvó tendenciát mutatott és a kéz szorító ereje az alaphelyzethez képest többnyire változatlan, vagy kissé emelkedett volt. Néhány tanulónál azonban a testnevelési óra után 10 perccel a pulzusszám a szokásosnál még mindig magasabb volt s ugyanakkor a kéz szorítóereje csökkent. Ezeknek a tanulóknak az erőnléte rossz volt és a fáradásnak egyéb szubjektív jelei is felismerhetők voltak rajtuk.

Tanszékünk adjunktusa, Botár dr. elsősosztályú labdarúgóknál végzett vizsgálatokat. Az elmondottak szemléltetése céljából bemutatom Botár ábráját, mely a pulzus és kézi szorítóerő viselkedése szempontjából három jellegzetes csoportot állít elénk.

A hetedik ábra a) jelzésű része egy könnyű, nem túlságosan nagy megterhelést jelentő edzés görbéje. Megfigyelhetjük, hogy a pulzus a nyugalmi értékhez képest magasabb, de a dinamometriás érték is a kiindulási szint felett van. Az ábra b) jelzésű részén erőteljes edzés képe látható. A pulzusszám az előzőnél magasabb, ugyanakkor a dinamometriás érték kezdeti emelkedés után süllyedni kezd, és az edzés végén az alaphelyzet értékét éri el. Ha ugyanilyen edzésnél a harmadik típus látszik, az nyilvánvalóan **a sportoló erőnlétében beálló rosszabbodásra utal.** Az ábra c) jelzésű részén láthatjuk, hogy a pulzus magas értéket mutat, ugyanakkor a kéz szorítóereje csökken, tehát ugyanaz a kép, amit rossz erőben levő iskolai tanulóknál kaptunk.

Az izommozgás gyorsaságát Lorentz és Brustmann az ún. „tipp"-módszerrel vizsgálja. Ezt az egyszerű vizsgálatot úgy végezzük el, hogy egy papírlapra egymás mellé hat egyforma négyszöget rajzolunk. Jelre a sportoló **ceruzával a lehető leggyorsabb ütemben pontokat üt a papírra.** Egy-egy négyszögben 10 mp-ig kopogtat, tehát a vizsgálat összesen egy percig tart. Az alkarizmok fáradásának késleltetése céljából **az alkart közben kényelmesen az asztalra fektetjük. Brustmann szerint e vizsgálat érzékeny mutatója az erőnlétnek.** Ha a pontok összege négyszögről négyszögre csökken, ez rossz erőnlétet jelez még akkor is, ha az összpontszáma viszonylag magas.

Tanszékünkön öt éve tanulmányozzuk **a kéz remegését** Frőhlich-féle tremométerrel. Eddigi vizsgálataink alapján úgy látszik, hogy az erőnlétnek ez igen érzékeny mutatója és különösen az idegrendszer részéről jelentkező eltolódásokat tükrözi.

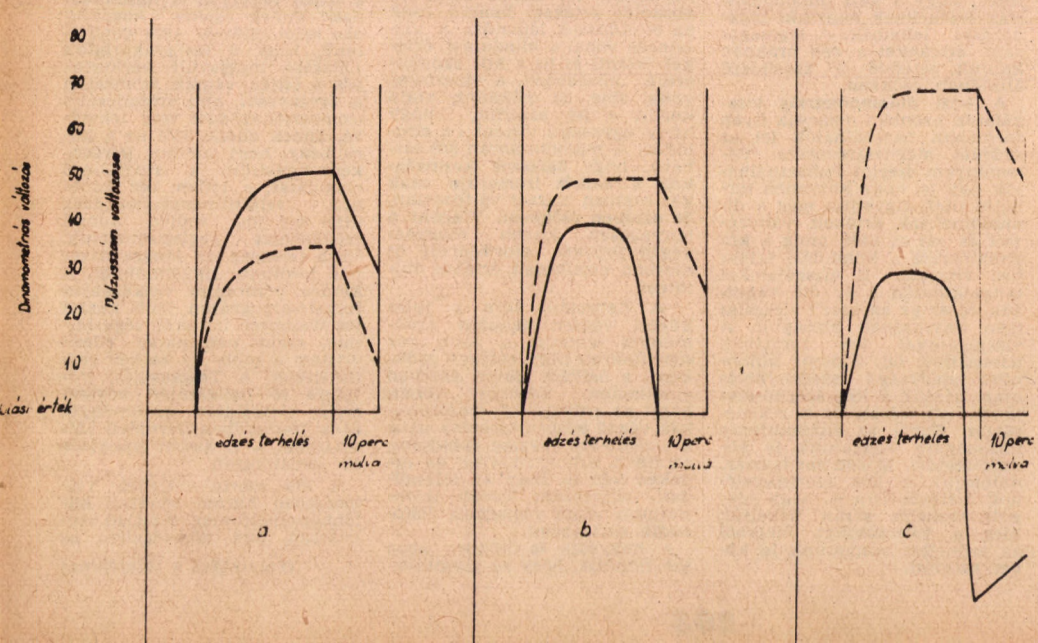
7. Az erőnlét változását jól mutatja **a testsúly.** Az edzés megkezdésekor, tehát elsősorban az alapozó edzés idején a testsúly átmenetileg (egy-két hétre) csökkenhet, majd lassan visszatér a kiindulási szintre. Kialakul **a sportoló versenysúlya,** ami kis ingadozásoktól eltekintve nagyjából állandó. Ha ez a megszokott testsúly csökken és ez a testsúlycsökkenés egy-két napig, vagy tovább is fennáll, ez az erőnlétben beállott romlást jelzi. Persze minden edzés után többé-kevésbé csökken a testsúly, ami az edzés erőteljességétől és időtartamától függően 0,3—2 kg lehet. Normális körülmények között azonban a sportoló ezt a súlyveszteséget, ami főleg folyadékveszteségből származik, másnapra rendszerint kiegyenlíti és visszanyeri szokásos súlyát. Hogy tehát a súlycsökkenésből megfelelő következtetést vonhassunk le az erőnlétre, a testsúlymérést mindig ugyanabban az időpontban, lehetőleg reggel, de feltétlenül edzés előtt kell végezni.

Itt kell rámutatnom **az emberi fajsúly** mérésének jelentőségére, amiről legutóbb Matuschekné számolt be. Az emberi fajsúly valóban értékes mutatója lehet az izomrendszer és a zsír viszonyának. Bizonyos, hogy a versenysúlyhoz hasonlóan a sportolónak optimális fajsúlyértékei is vannak.

8. Végül, de nem utolsó sorban **a neuroendokrin rendszer,** vagyis a hormonokat termelő belső elválasztású mirigyek szerepéről kell megemlékeznem. Ma már vitán felül áll, hogy a jó erőnlét és az erőteljes izomtevékenység egyik nélkülözhetetlen feltétele a neuroendokrin rendszer kifogástalan működése. E szempontból elsősorban az agyalapi mirigy-mellékvese-kéregrendszernek van döntő szerepe. Sportolóknál többen tanulmányozták a mellékvesekéreg viselkedését edzés hatására. E szempontból értékes hazai adatokkal is rendelkezünk. Lissák, Fehérváry és Endrőczi tanulmányozta a neuroendokrin adaptációt egy sítábor során és — állatkísérletekben. Ma már nyilvánvaló, hogy ennek az adaptációs folyamatnak igen nagy jelentősége van a sportoló teljesítőképessége és erőnléte szempontjából. Így Fornoza a letörés, túlerőltetés csoportjába tartozóknál csökkent mellékvesekéreg működést észlelt. Metodikai nehézségek miatt az erőnlét meghatározása szempontjából, sajnos egyelőre még nem használható fel a sportorvosi gyakorlatban rutinvizsgálatként. Úgy tűnik azonban, hogy a jövőben kutatások, melyekből tanszékünk is kiveszi részét, még sok új — a gyakorlat számára hasznos — adatot fognak szolgáltatni.

Nem mulaszthatom el annak hangsúlyozását, hogy ezek mellett az objektív jelek mellett milyen **nagy jelentőségük van a szubjektív jeleknek az erőnlét meghatározása szempontjából.** A sportoló arckifejezése, arcszíne, kedélye, mozdulatai sok belső folyamatot tükröznek, és ha ezekhez az alvás, az étvágy és munkakedv állapotát is ismerjük, az objektív vizsgálatoknál nyert adatokat jól kiegészíthetjük. Éppen ezért nem nélkülözhetjük a pszihológiai vizsgálatokat sem melyek az utóbbi időben egyre nagyobb jelentőséget kapnak. Legyen tehát mindig az egész ember, az egész személyiség a szemünk előtt.

Ezúttal csakis arra szorítkoztam, hogy az erőnlét objektív megállapításának fontosabb módszereit és felhasználhatóságát ismertessem. E módszerek egyrésze olyan felszerelést igényel, hogy csak intézetben végezhető el. Vannak azonban olyanok is, melyekhez nem kell különösebb felszerelés, azokat az edzés helyén naponta elvégezhetjük. Ilyen a pulzusmérés, a kézidinamometria, a testsúly-ellenőrzés, amit vérnyomásméréssel is kiegészíthetünk. Ezek a vizsgálatok a szubjektív jelekkel és panaszokkal, valamint pszichológiai vizsgálatokkal összevetve, értékes útmutatással szolgálhatnak. De időnként, különösen kétes esetekben, igénybe kell venni a nagyobb felszerelést igénylő intézeti vizsgálatokat is.



# A teljesítmény és a fáradtság

— Nem értem — mérgelődött egy néző a lelátón a legutóbbi magyar—skót válogatott labdarúgó-mérkőzésen —, Göröcs a múlt héten ragyogóan játszott, most meg a felét sem nyújtja annak, amit a tatabányaiak ellen nyújtott!

Igen, nagyon hullámzó a hétről hétre bajnoki mérkőzést játszó labdarúgók formája. Különösen a fiataloké. Miért van ez? Nem élnek tán sportszerűen? Nem, legtöbbjükre igazán nem lehet ezt mondani.

Hát akkor? . . .

Még mielőtt válaszolnánk, megjegyezzük, hogy nemcsak labdarúgásban van ez így. Úgyszólván minden sportágban. *Az egész szervezetet, a testi és az idegenergiát teljesen igénybevevő teljesítményt nem lehet hétről hétre nyújtani!*

Ez régi gyakorlati tapasztalat, de akkor még nem tudtuk tudományos magyarázatát. Nem is mindig törődtünk vele, valljuk be őszintén. És talán ennek is része volt abban, hogy sokat ígérő fiatal tehetségek a felnőttek közé jutva, hamarosan visszaestek, majd teljesen eltűntek. A túlerős igénybevétel, a teljesen ki nem pihent edzésterhelések végülis letörést okoztak, s elkedvetlenítettek nem egy sokat ígérő fiatalt . . .

A minap egyszerre két helyről is tudományos magyarázatát kaptuk az előbbieknek.

Az ausztráliai *Forbes Carlile* fiatal úszókat vizsgált tavaly egész éven át. A vizsgálatok eredményét most tette közzé az ausztrál testnevelés-tudományi folyóiratban, a Physical Education Journalban. A vizsgálatok eredménye:

> *erős terhelések hatására alacsonyabb lesz az EKG R- és T-hulláma, s néha még két hét alatt sem tér vissza teljesen eredeti értékére. Ez pedig azt jelenti, hogy egyes fiatal úszók néha két hétig sem pihennek ki egy-egy túlerős megterhelést!*

*Carlile* kerékpárosokat és középtávfutókat is vizsgált, s náluk is hasonló jelenségeket tapasztalt. Véleménye szerint *a T-hullám ilyen tartós változását az okozza, hogy a szervezet nem tud kellően alkalmazkodni a túlnagy megterhelésekhez.* Ez az alkalmazkodási „csőd" *a szívizom élettani változásaiban, az EKG eredményeiben, valamint rosszabbodó teljesítményekben és különböző szubjektív fáradtsági tünetekben nyilvánul meg.* Felhívja a figyelmet: a T-hullám változása, a versenyzőn tapasztalható jelek mindig legyenek figyelmeztetések a sportorvos és az edző számára!

*T. K. Cureton*, illinois-i professzor vizsgálati eredményei ugyanezt bizonyítják: *a túlerős igénybevétel észrevehetően visszaveti a sportolót, mert — különösen versenyek sorozata alkalmával — mindig marad vissza valami fáradtság, ami a „ráadolgozással" csak fokozódik.*

*Cureton* teljesen egyetért *L. Pihkala* finn edzőnek azzal az elvével, hogy *az az igazán megfelelő, a képességekhez mért edzésterhelés, amit a sportoló 24 órán belül ki tud pihenni.* (Ezt mondja a szovjet *Uhtomszkij* és a magyar *Kereszty* professzor is!) Ezt az elvet, írja *Cureton*, az amerikai edzők úton, útfélen megsértik, mert „kemény" legényeket akarnak nevelni, s mert nagyon szeretik az eredményre történő próbákat, s a nehéz versenyek hallmozását.

Gyakran előfordul, hogy ragyogó formában levő versenyzők valami nagy verseny előtt ellövik puskaporukat, s később aztán hiába várják tőlük a kiemelkedő eredmény megismétlését, írja *Cureton*. (A mi *Iharos* Sándorunkkal is előfordult ilyesmi. Például 1954. augusztus 3-án Oslóban 3:42,4-et futott 1500-on, s három héttel később Bernben, az Európa-bajnokságon csak hatodik lett 3:47-tel. A versenyt 3:43,8-cal nyerte az angol *Bannister* . . . A kiváló angol futó viszont 1952-ben járta meg: az előfutamban „kifutotta magát", s a döntőben sehol sem volt . . .)

*Bob Kiputh*, az ismert amerikai úszó-szakember, írja *Cureton*, sohasem engedte, hogy kiválóságai két héten belül nagy versenyen vegyenek részt. Ha mégis részt kellett venniök, igyekeztek az elő- és középfutamokban tartalékolni az erejüket, csak átlagteljesítményekkel továbbjutni . . .

Egyik versenyző, persze, többet bír el, a másik kevesebbet, folytatja cikkében *Cureton*, de melyik edző tudná megmondani: ki, mikor mennyit bír el? Ezt csak a vérkeringés, a szív és az idegrendszer állapotát pontosan jelző vizsgálatokkal lehet megállapítani. A legújabb vizsgálatok alapján azonban az bizonyos, hogy

> *csúcsteljesítményeket jelentő eredményeket nem lehet napról napra, sőt hétről hétre sem elérni. A szervezetnek egy-egy ilyen rendkívüli igénybevétel után két-három hét viszonylagos pihenőre van szüksége.*

Ez azt jelenti, hogy jó átlagteljesítményeket akár kétszer hetenként is elérhet a jó formában levő sportoló, de csúcseredményt legfeljebb két-három hetenként. Van, aki kéthetenként is visszaesés nélkül elérheti, van, aki csak négyhetenként. Magyar példákkal megvilágítva a helyzetet: *Varjú* Vilmos mostani formájában akár hetenként dobhat letörés veszélye nélkül 18 m körül, *Szécsényi* 55 körül, *Zsivótzky* 65 körül, de csúcseredményeket ne várjunk tőlük hétről hétre!

Ugyanez érvényes valamennyi sportágra, amelyben jelentős a testi és idegrendszeri igénybevétel. A labdarúgókra is . . . Nem véletlen, hogy egyes sportkörökben a jóledzett idősebb játékosoknak is három-négyhetenként pihenőt adnak. Még nagyobb szükségük van erre a fiataloknak!

*P. J.*

## ★ Hírek ★

**A magyar sportorvosok szakcsoportja** az iskolaorvosi szakcsoporttal karöltve nagygyűlést rendez 1960. szeptember 23-án és 24-én Budapesten **„Az iskolai testnevelés élettani alapjainak kérdései"** témakörben. Előadó: Arató Emil dr., a sportorvosi szakcsoport elnöke, Nemessuri Mihály dr. az OTSI kutatóintézetének igazgatója és Palik Ibolya dr. az iskolaorvosi szakcsoport vezetőségi tagja. Felkért külföldi előadók: Motiljanszkaja (Szovjetunió) H. Grimm prof. (NDK), J. Kral (Csehszlovákia), Matyejev prof. (Bulgária). Részt vesz a nagygyűlésen Letunov professzor is. Utána előadást tart „Az elektrofiziológia alkalmazása a sportorvoslásban" címmel. Előreláthatólag a TTT vendégeként Jokl professzor (USA) is itt lesz ebben az időben Budapesten és előadást is tart.

*

**Három olasz sportorvos** — Sotgiu, Lubich és Barbieri — sportolók májának működését vizsgálta. Megállapításaik szerint kiemelkedő teljesítmények eléréséhez elengedhetetlen a máj tökéletes működése.

**Prokop (Bécs)** a Leibesübungen-Leibeserziehung c. folyóiratban figyelmeztet az egyre fejlődő sportéletben ott kell lenniök a sportorvosoknak is. Irányító, felvilágosító, károsodásokat megelőző és helyrehozó szerepük nélkülözhetetlen. Így határozza meg Prokop a sportorvos feladatait: 1. a sportra alkalmasság megállapítása, 2. a sportolók ellenőrzése, az optimális teljesítménynövekedés előmozdítása, 3. a sportolók felvilágosítása, irányítása a károsodások megelőzése végett, valamint a mégis bekövetkező károsodások, sérülések, betegségek kezelése.

*

**Barbara Kraft** a Krankengimnastikban beszámol arról, hogy a víz alatti mozgásterápia (víz alatti „gyúrás") kedvező hatású az izomzatra, valamint az ízületek körüli kötőszövetre.

*

**A legújabb futópálya-felület** a „perma-salak": szemcsés gumi és bitumen keveréke. Nem porzik, nem kopik, az eső nem áztatja el, a cipőszögek jól kapaszkodhatnak benne, s a szögek nyomai nem maradnak meg benne. Olyan rugalmas, hogy sem a lábizmokra, sem a lábszárcsontra, sem a csonthártyára nem káros. (Athletic Journal)

# Az egyéni edzés sportjátékokban

A Theorie und Praxis der Körperkultur-ban, az NDK testneveléstudományi havi folyóiratában A. Rauhaut és A. Kessel, a lipcsei TF játék-tanszékének munkatársai érdekes cikket tettek közzé a sportjátékok egyéni edzéseinek szervezéséről és vezetéséről. A cikket az alábbiakban ismertetjük.

Bevezetőben a szerzők arról írnak, hogy a sportjátékokban ugyan nagy szerepe van a csapatmunkának, a csapat- és csapatrésztaktikának, ám mindebben a csapat tagjainak egyéni tudása igen jelentős tényező. Erről azonban egyes edzők megfeledkeznek vagy legalábbis úgy látszik, mintha megfeledkeznének, mert munkájukban túlteng a csapat- és csoportfoglalkoztatás.

### Mit értünk egyéni edzésen?

A játékosok testi-lelki-idegrendszeri tulajdonságainak, technikai és taktikai tudásának tervszerű fejlesztése igazán eredményesen csak egyéni edzéssel lehetséges, amikoris egyéni terv alapján céltudatosan fejleszti az edző a különböző képességeket és tulajdonságokat.

*Minél magasabb szintű egy csapat teljesítménye, annál nagyobb jelentőségű a tervszerű egyéni képzés.* Nyilvánvaló, hogy a játékosok egyéni fejlődése egyben a csapat játékát is fejleszti.

Az egyéni edzés tervének elkészítésekor tekintetbe kell venni 1. a játékos életkorát, terhelhetőségét, 2. típusát (sajátságait), 3. edzettségi állapotát, 4. alkatát, 5. fejlődési lehetőségeit (azt, hogy az edző megítélése szerint tervszerű ráhatással mivé fejlődhet).

Az egyéni edzés többet követel az edzőtől, mint a közös. Nemcsak többletmunka ez, hanem a játékosok teljesítő képességének gondosabb felbecsülését, a szükséges eszközök kellő kiválasztását és a megfelelő egyéni nevelői ráhatást is megkívánja.

De a játékosoktól is többet követel! Csak erős akarattal tudják ezt a többletmunkát elvégezni. Csak erős akarattal küzdhetik le az eléjük tornyosuló akadályokat. Nekik is, edzőjüknek is tisztában kell lenniök azzal, hogy az egyéni edzés elengedhetetlenül szükséges a kellő egyéni fejlődés eléréséhez.

### Mit és hogyan

Az egyéni edzés eddigi tapasztalatai arra mutatnak, hogy elsősorban a gyengeségeket és hiányokat kell csiszolgatni, illetőleg pótolni. De nemcsak erről van szó, hanem általában fejlesztésről is. Hogyan alakítunk mindennek megfelelően súlypontokat az egyéni edzésben?

*1. Egyéni sajátságok, erősségek továbbfejlesztése.* (Labdavezetés, kapuralövés vagy -dobás, fejelés, cselezés stb.) Ezeket a gyakorlatokat általában szívesen végzik a játékosok, főleg mások előtt...

*2. Egyéni hibák, gyengeségek eltüntetése.* Ezeket inkább csak egyéni edzésen végzik a játékosok, az edző előtt nem szégyellik annyira...

*3. A betöltött csapathelynek megfelelő készségek, képességek fejlesztése.* A legtöbb edző ezt a feladatot csak a kapusokkal végzi, pedig a többi játékosnak is szüksége van rá.

*4. Az állandó feladatokra* (szabaddobás, szabadrúgás, büntetőrúgás stb.) *specialisták kiképzése.* Igen fontos, mert előfordul, hogy egy-egy jó 11-es rúgó eldönt például labdarúgómérkőzést.

*5. Egyéni nevelői ráhatás.* Ez az edzésterv elkészítésével és a vele kapcsolatos meggyőzéssel kezdődik, továbbá megmutatkozik az edzésterv végrehajtásában, ellenőrzésében és abban, ahogyan mindezt az edző vagy a közösség értékeli.

### Az egyéni edzés megtervezése

Az edzésterv elkészítésekor tekintetbe kell venni, hogy az edzés egyéni eljárás, melynek kialakításában általános elvek érvényesülnek ugyan, de mégsincsenek benne sablonok... *A játékosok egyéni sajátságait, élet- és munkakörülményeit feltétlenül figyelembe kell venni.*

Sokféle együttlét van a sportéletben, ahol meg lehet ismerni a játékosokat, de szükséges az otthonnal és a munkahellyel való kapcsolat is. Különösen jó megfigyelésekre adnak alkalmat a mérkőzések. Ezeken a következőket figyelhetjük meg:

*a)* testi felkészültséget, *b)* milyen technikai és taktikai megoldásokat alkalmaz a játékos, *c)* hogyan veszi ki részét a csapatmunkából, *d)* hogyan „él" együtt a játékkal, s adott esetekben milyen gyorsan dönt és milyen döntéseket hoz.

Magától értetődik, hogy az edzőnek a sportorvos vizsgálatainak eredményét és az orvos véleményét is tekintetbe kell vennie.

*A játékosokkal meg kell beszélni a tervet, nem szabad őket befejezett tények elé állítani.* Ha szükséges, meg kell győzni őket a tervezet helyességéről, az alkalmazott módszereket, a tervezett gyakorlatokat el kell velük fogadtatni.

Az edzéstervből világosodjék ki: milyen teljesítményt, milyen fejlesztési, nevelési célt akarunk elérni.

A tervnek a következő adatokat kell tartalmaznia:

A sportoló neve, életkora — családi állapota, hivatása, munkája — az orvosi vizsgálat eredménye — az egyéni edzésterv időtartama — az egyéni edzéssel elérendő cél — eddigi sportbeli fejlődés — az eddigi edzés tartama, erőssége — az eddig elért legjobb teljesítmények és a jelenlegi teljesítőképesség — edzési lehetőségek (edzéshelyek, szerek, munkaviszony, családi helyzet stb.) — politikai-erkölcsi magatartás, akarati tulajdonságok, küzdőképesség stb. (az edző megítélése szerint) — egyéni erősségek, hibák, hiányosságok edzésfeladatok — edzés-súlypontok — különleges csapatfeladatok ellátására való alkalmasság — teljesítmény-ellenőrzés, orvosi ellenőrzés.

Az egyéni edzéstervet — átolvasás, megvitatás és elfogadás után — az edző és a játékos egyaránt írja alá.

### Teljesítmény-ellenőrzés, orvosi ellenőrzés

Az egyéni edzésre is érvényes: *nincs tervezés ellenőrzés nélkül.* A teljesítmény ellenőrzése fontos, értékes segédeszköz az edzésben. Olyan számokon, gyakorlatokon keresztül végezzük az ellenőrzést, amelyek az edzésben állandóan előfordulnak. A teljesítményeket a játékosoknak maguknak kell értékelniök és edzésnaplójukba bejegyezniök.

*Az állandó sportorvosi ellenőrzés* elengedhetetlen feltétele a tudományos értékű edzésnek. Az orvosi megfigyeléseket rendszeresen össze kell vetni az edzői megfigyelésekkel és a játékosok sportbeli teljesítményeivel, s mindezt az egyéni edzés vezetésében tekintetbe kell venni. A vizsgálati módszereket az edzőnek kell kialakítania.

*Az edzéseken elért eredmények és a mérkőzésteljesítmények értékelése szorosan összefügg egymással.* A teljesítményeket az edző és a játékosok feljegyzik. Csak egy-egy időszak edzéseinek elemzése adhatja meg a szükséges alapot a következő időszak edzéstervének elkészítéséhez és megváltoztatásához.

*Ha heti 5—6 edzést tart a csapat, akkor ebből kettőn-hármon, ha heti négyet, akkor kettőn, ha heti kettőthármat, akkor egyen legyen egyéni edzés. Az egyéni edzés formáját, erősségét mindig az edzőnek kell meghatároznia.*

### Az egyéni edzés az egyes edzésidőszakokban

Hogyan illesszük be az egyéni edzést az edzésidőszakokba — ez függ a csapatjáték jellegétől, s az egyes játékosok közti teljesítőképességkülönbségektől.

*Az átmeneti időszakban* a terhelés fokozatosan csökken, más sportágak kapcsolódnak az edzésbe. Ám *az egyéni edzést ne hagyjuk teljesen abba.* Vehetünk olyan játékokat, amelyek — ha játékosan, könnyed formában űzik is őket — fejlesztik ezt vagy azt a tulajdonságot.

*Az előkészítő időszak* (alapozás és formábahozás) első részében a játékosokat egyöntetűen foglalkoztatjuk, még ha az egyéni eltérésekre tekintettel vagyunk is. Az edzésidőszak második felében már különleges edzésfeladatok is vannak, s ezeknek az egyéni edzéstervben is szerepelniök kell. (Különleges feladatokat kapnak például azok a játékosok, akik tagjai a válogatott kereteknek stb.) A terhelés egyre növekszik, s fokozatosan

eléri a versenyidőszak szintjét. Gondolni kell ilyenkor a más sportkörből vagy az ifjúságiak közül felkerült játékosokra: ne terheljük túl őket! Minden edző előtt világos, hogy ilyenkor már mennyiségileg és minőségileg egyaránt *különbségeknek kell lenniök* az egyes játékosok edzéseiben.

*A főidőszakban* (a formában tartó időszakban) megfelelő átmenet után áttérünk a fokozott egyéni edzésre. Az egyes játékosok hibáit, hiányosságait (amelyek a mérkőzéseken újból és újból megmutatkoznak) megfelelő feladatok végeztetésével lehet csak kiküszöbölni. Az egyéni foglalkoztatás nagyon változatos lehet ebben az időszakban.

**Az egyéni edzés szervezeti formái**

Gyakori, hogy azt értik egyéni edzésen, ha az edző egyetlen játékossal foglalkozik. De ez nem így van. Az egyéni foglalkoztatásnak többféle formája lehetséges.

*Az egyik* valóban az, hogy az edző és egy játékos dolgozik együtt, külön megállapított időpontban. *A másik:* a játékosok külön-külön egyéni feladatokat gyakorolnak a közös edzésen, az edző pedig figyeli, ellenőrzi őket. *A harmadik:* az egyazon csapatfeladatot ellátók párokban vagy hármasával gyakorolnak kijelölt gyakorlatokat. Vagy: más-más csapatrészhez tartozó, de egyazon hibában szenvedő játékosok gyakorolnak együtt. *Negyedik:* edzőmérkőzésen megszabott feladatokat mindig hasonlóan igyekszik megoldani a játékos, az edző utasításainak megfelelően.

Az edzőnek úgy kell megszervezni a foglalkoztatást, hogy megfelelő legyen az eloszlás a játéktéren (az edzőpályán), s a szükséges szerek, sőt tartalék-szerek is rendelkezésre álljanak, hogy zavar ne támadjon, s zökkenők ne állhassanak be.

Az egyéni edzések formáit mindig az edzőnek kell megállapítania, s a végzendő feladatokat pontosan meg kell beszélnie a játékosokkal.

# Az edzőbizottságok munkájáról

Országos sportszövetségeink újonnan alakított edzőbizottságai közel egyéves működéséről beszámolva, a sort az atlétákkal kezdjük.

**A MASz edzőbizottsága**

mind szakkérdésekkel, mind szervezési kérdésekkel foglalkozik. Megvizsgálta a női atlétika helyzetét, foglalkozott a jövő évi versenynaptárral, értékelte az atléták felkészítését és most foglalkozik legnagyobb fontosságú feladatának megoldásával, a novemberi háromnapos tatai előadássorozattal.

A tatai összejövetelen mintegy 200 edző részvételére számítanak, hogy a bevált gyakorlatnak megfelelően a már most elkészülő és a nyáron az ország 600 atléta-edzőjének birtokába jutó előadások szövege alapján a háromnapos tatai tartózkodás alatt minden lényeges kérdést alaposan megvitassanak. Bakonyi Ferenc dr. a gyorsaság fejlesztésének lehetőségeiről, Kismartoni Károly dr. a rúdugrás népszerűsítéséről és technikai alapelemeinek oktatásáról, Koltai Jenő a kondicionálásról és az erőfejlesztésről, Simek Ferenc a résztávos edzésmódszer alapelveiről, Cziráky József a gátfutás népszerűsítéséről és alapelemeinek oktatásáról, Sir József dr. a korszerű felkészülés elveiről, a kondicionálásról és formaidőzítésről, az edzői tevékenység szervezeti problémáiról, valamint edzőképzésünk új rendszeréről készít előadást. De elkészül a nyár folyamán Niklai Ferenc dr. értekezése is, a nevelési és oktatási kérdésekről, valamint Keresztyi Alfonz dr. előadása az atlétákat érdeklő sportorvosi problémákról.

A tatai gyülekezeten az olimpiai beszámolóval is foglalkoznak és levonják a tanulságokat, ezenfelül az esti órákban filmvetítésre kerül sor és kétórás napi konzultációs időt is biztosítanak a részvevőknek.

**A MUSz edzőbizottsága**

működési szabályzatának megfelelően nem foglalkozik szakkérdésekkel, ezek az úszó-, műugró- és vízilabda-szakbizottság feladatát jelentik. Az edző bizottság az edzőképzés, az úszásoktatás és az ellenőrzés szervezeti kérdéseivel foglalkozik s feladata az edzők helyzetének szemmeltartása.

Mióta az úszóversenysportban általános érvénnyé vált az a felfogás, hogy az úszás nem idénysport többé, minőségi úszósportunk csak a fővárosi sportkörök és huszonegy vidéki város sportköreinek gondja lett. Ebben az alig nyolcvan sportkörben működő edzők munkájának megjavítása érdekében az edzőbizottság egyelőre annyit tett, hogy közreműködött „Az úszás, műugrás, vízilabdázás kézikönyve" összeállításában, mely az eddig elsajátított és közkincsé vált ismeretekre alapozva a legújabb felfogásokkal, edzésmódszerekkel ismerteti meg a szakembereket.

Ezen kívül a MUSz edzőbizottsága az úszósport széles alapjainak lefektetését érintő kérdésekkel foglalkozott behatóan. Régi törekvésnek tett eleget akkor, amikor szorgalmazta a gyakorló úszóedző-képzésnek az uszodai úszómester-képzéssel való egybevonását. Az ilyen értelemben kiadott MTST rendelkezés végrehajtása érdekében közreműködött a tanfolyamok elméleti anyagának kiadásánál és harminc esztendős hiányosságot szüntetett meg, amikor munkájának eredményeként megjelent a gyakorló úszóedzői és uszodai úszómesteri egységes tanfolyamok tankönyve.

A tankönyvben közzétett szabályzatnak megfelelően a budapesti és Csongrád megyei úszószövetségek rendeztek a MUSz edzőbizottságának irányításával tanfolyamokat és vizsgákat, melyeken 34 oklevelet adtak ki. Győr-Sopron, Vas és Zala megye is tervez a nyárra ilyen tanfolyamokat.

A MUSz edzőbizottsága most azzal kíván foglalkozni, hogy mind a rendőrség, mind a sporthatóságok az úszósport fejlődésének érdekében ellenőrizzék az uszodákat abból a szempontból, hogy képesített úszómestereket alkalmazzanak. Ezzel kapcsolatban az uszodai úszómesterek javadalmazásának kérdése is felmerül.

Kézenfekvő ugyanis, hogy az úszás oktatásával és tömegesítésével elsősorban azoknak kell foglalkozniok, akik egész életüket az uszodákban töltik, tehát az úszómestereknek és őket a mai igen alacsony bérkategóriák helyett magasabb bérkategóriákba kell sorolni, különben senki sem vállalkozik arra, hogy a nagy felelősséget és szakértelmet kívánó úszásoktatást, tömeges úszónevelést és vízből-mentést ellássa.

**A labdarúgó edzők testülete**

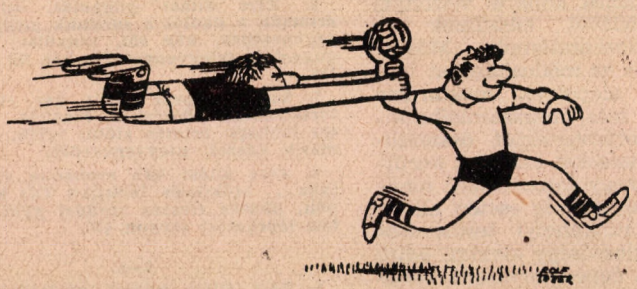
1219 képesített és mintegy 3000 gyakorló — társadalmi — edző tagjával 12 albizottságra tagolva látja el munkáját. Az oktatási, módszertani, ellenőrző, szervezési, fegyelmi és jogügyi, nemzetközi és ifjúsági albizottságokon kívül öt külön albizottság foglalkozik a válogatottaknál, az NB I., II. és III. osztályú, valamint alsóbb osztályú csapatoknál működő edzők ügyeivel.

A testületnek és bizottságainak kétségkívül legnagyobb feladata az edzők szakmai képzése és továbbképzése, nevelői, politikai fejlődésük elősegítése. Ennek érdekében 1959—60. években 14 előadást, egy közös tanácskozást tartottak, 4 írásbeli szakanyagot készítettek és küldtek meg az edzőknek. A játékvezetőkkel tartott közös tanácskozáson a sportszerűtlen játék megszüntetését vitatták meg.

Az előadások során Ádám József a technikai színvonal emeléséről és a játék gyorsabbá tételéről, valamint az edzők nevelőmunkájáról, Árki Nándor dr. az ifjúsági játékosok terheléséről, Baróti Lajos az alapozás tapasztalatairól, a válogatott csapat felkészüléséről, és az edzéstervezésről, Fajkos Aladár az MSZMP művelődéspolitikájából adódó tennivalókról, Hont Miklós az új FIFA döntvényekről, Lakat Károly a nyári átmeneti időszak tennivalóiról, Pálfai János a labdarúgásban alkalmazható tudományos eredményekről, Szűcs Gyula a támadójáték oktatásáról és a labdarúgók terheléséről, Volentik Béla az alapozás, formábahozás és formábantartás tapasztalatairól beszélt.

A sokszorosított szakanyagok az alapozással, formábahozással, formábantartással, a tudományos módszerek alkalmazásával, illetve a technikai színvonal emelésével és a játék gyorsabbá tételével továbbá a nyári átmeneti időszak tennivalóival, végül az alsóbbszintű csapatok edzésterveivel és edzésvázlataival ismertették meg az edzőket. A közeljövőben kerül kiadásra a labdarúgók terheléséről és az edzők nevelőmunkájáról szóló anyag.

**Súly-mellényt és sportszárat gyártanak Karl-Marx-Stadtban. A súlyzós mellény különféle méretben készül vitorlavászonból (de szivacsgumis béléssel, hogy ne nyomják a testet a vasrudak.) A mellény tartóiba 0,5—15 kg-nyi súly helyezhető. A comb-sportszár egészen 3,5 kg-ig nehezíthető, a lábszárra szerelhető sportszár 2,5 kg-ig.**



(A. Z., Wien)

**Kalinyin** azt mondotta, hogy a tanulónak úgy kell beosztania napját, hogy abba beleférjen a tanulás, a játszás, a séta, s a testgyakorlás. „Nemcsak tudósokat, hanem egészséges, életvidám, boldog gyermekeket akarunk nevelni."

# MUNKAHELYI TESTNEVELÉS

*Írta: Kovács Géza, az MTSH és a SZOT munkatársa, a TTT tagja*

*(3. közlemény)*

*(A munkahelyi testnevelés módszeréről szóló fejezet folytatása.)*

4. Egy gyakorlat levezetése, ha már kialakult a megszokott rend, igen egyszerű.

*A megbeszélt jelzésre* a dolgozók megállítják gépeiket és vagy mindjárt gépük mellett állnak fel, vagy a gyakorlásra kijelölt helyre mennek. *Az oktató üdvözli dolgozó társait,* rendszerint így: Jó egészséget szaktársak! Kezdjük a tevékeny pihenést. Az oktató társ, vagy a felkért dolgozó felolvassa az első gyakorlat elemet, a vezető oktató egyben mutatja. Ezután *megindítja a közös gyakorlást:* Végezzük el az első gyakorlat elemet együtt kétszer! Amikor mindenki elvégezte a kétszeri ismétlést, akkor *felhívja a résztvevők figyelmét, mire ügyeljenek különösen.* Erre kb. 5 másodperc jut. Ezt követően *felhív a gyakorlás folytatására:* Folytassuk a gyakorlást, ismételjük meg 4—6-szor! Mindenki légzése ritmusában, ereje szerint végezze... ezt a felhívást elég sokszor ismételjük meg.

A fenti módon végezzük el az összes gyakorlatelem levezetését. Időnként *azt is megmondjuk, hogy melyik elem végzésének mi a gyakorlati haszna.*

Olykor hívjuk fel arra is a figyelmet, hogy *barátságos arccal, mosolyogva végezzék a tevékeny pihenést,* különösen a nehezebb gyakorlatelemeknél. Ez azért is fontos, mert a mosolygós ember nem tudja túlfeszíteni nyakát, ha pedig túlfeszíti, az elmerevedés megkezdődik és akadályozza a rendes légzést.

Amikor az oktató az összes elemet levezette, *köszöntéssel zárja* a munkaszüneti testnevelést: Mára befejeztük! Egészségükre!

Az oktatók elhelyezkedése olyan legyen, hogy hangjukat mindenki jól hallja és legyenek jól láthatók. Így az ő szebb mozgásukat hamarább lemásolják a többiek. Megnövekedik az élettani hatás.

5. A kiválasztott oktatóknak nem elég átadni a soron következő gyakorlat leírását. Tapasztalat szerint még a sportolók, sőt az edzők is igénylik a jó előkészítést, hiszen a munkahelyi testnevelés anyaga, módszere némileg eltér a nekik ismerős edzésanyagtól. *Az egy típusú anyag oktatóit össze kell gyűjteni és velük át kell venni a következő gyakorlatot — két-három nappal bevezetése előtt.* Meg kell mutatni, magyarázni, fel kell hívni figyelmüket a nehézségekre, meg kell ismertetni őket a javítás módjával. Együtt kell átvenni a helyes ritmust és tempót. Az oktatók felkészületlensége esetén gyakori az elsietés hibája.

A szokásos beszédnyelven leírt gyakorlatokat a testnevelésben teljesen járatlan oktatók is nagyon hamar megismerték. A MOM értékes példája nyomán néhány helyen az oktatók segítésére a gyakorlatelemek leírása mellett alkalmazzák a pálcikarajzos magyarázatot is. Az egyértelmű végrehajtás biztosításának jól bevált módszere ez.

6. *Egy gyakorlatot általában két hétig használunk.* Ennyi ismétlés szükséges ahhoz, hogy a szervezet értékesíthesse hatásait anélkül, hogy megunná. Az emberek nem minden gyakorlat-elemet szeretnek egyformán. *Amíg a rendszeres munkaszüneti testnevelést megszokják, sokszor kell megmagyarázni az egyes elemek értelmét,* különösen a kényelmetlenebb nehezebb elemekét. Amíg ki nem alakul egy jobb kondicionális állapot, amíg a dolgozók mindenoldalú mozgékonysága nem teljes, addig nehéznek éreznek sok eléggé egyszerű mozgást is. Minden új gyakorlatnál, különösen *az első három napon az elemeket lassabban csináljuk, kevesebbszer.* Ahogy megismerik, majd megtanulják a leghelyesebb végrehajtást — erre kb. egy hét kell —, akkor fokozatosan gyorsíthatjuk a tempót a legkedvezőbbre, és az ismétlések számát is az optimálisra növelhetjük.

*A mintagyakorlatok úgy készültek, hogy normális végzés esetén nyolc percnyi időt töltenek ki.* Gyakorlatlanabb oktatóknál az időkihasználás sokszor nem elég jó. Többnyire korábban fejezik be a munkaszüneti testnevelést. Ez a gyorsabb elkészülés abból adódik, hogy részben nagy iramot diktálnak, részben kevésszer hajtják végre az egyes gyakorlatelemeket. A két hiba mindig együtt jár, mert az emberek a gyors mozgás miatt elfáradnak, ezért kénytelenek abbahagyni a mozgást már akkor, amikor a szervezet még nem is tudott alkalmazkodni megfelelően. Tapasztalat szerint minden elvesző perc hatása kb. egy órával rövidebb ideig tart. A jól felhasznált nyolc perces tevékeny pihenés frissítő hatása 5—6 órán át érezhető közepes munkaintenzitás esetén s akkor, ha nagyjából a munkaidő egyharmada végén tartják meg.

7. *A központi mintagyakorlatok,* bár azok az országos mintagyárak egy-egy üzemének konkrét viszonyai figyelembevételével készülnek — mégsem változhatatlanok. Másutt lehet eltérés, s az módosításokat igényelhet. Az alapelvek megtartása mellett lehet más, megszámlálhatatlan jó gyakorlatvariációt összeállítani. A rögtönzéseket azonban kerüljük. Az igen nagy tapasztalatú tanárok is csak végszükség esetén alkalmazzák. A munkahelyi testnevelés legnagyobb jelentősége alkalmi üdítő hatásán kívül éppen tervszerű, rendszeres alkalmazásában van.

## GYAKORLATOK

### Értelmiségi dolgozóknak

**D—2.**

1. Zárt állás: kéz a hason, ujjfűzéssel; kilégzés; karemeléssel belégzés.

2. Támadó állás: kéz érinti a padlót; felegyenesedés, zárt állás, kéz föl, karhúzogatás 2x.

3. Haránt állás: kézfogás a mell előtt; törzsfordítgatás 2x az elöl levő láb irányába.

4. Zárt állás: taps hátul, a fej fölött, a bokán, guggolásban; ismét taps a bokán, de törzshajlításban, nyújtott térddel.

5. Kis terpeszállás: törzshajlítás, kézzel érintjük a lábunk hegyét; felegyenesedés, kéz föl, lassú karkörzés hátra 3x.

6. Terpeszállás: hátul alkarfogás; törzshajlítás oldalt; felegyenesedés, kéz föl, tenyér fölfelé, ujjak befelé, felsőkörzés 3x, kifelé és befelé.

7. Lábujj állás: kéz lent, tenyér lefelé, ujjak kifelé; piciés 4x; kéz föl, tenyér előre, kinyúlás.

8. Sarkon állás: kéz a medencén; sarkon picizés helyben, fordulattal (360 fok).

**D—3.**

1. Zárt állás: karkörzéssel mély légzés.

2. Guggolás: kezünk sarkunk mellett a padlót érinti; felegyenesedés, taps fönt 2x.

3. Terpeszállás: kéz fönt; nyolcaskörzés karral 4x, térdrúgózással.

4. Kis terpeszállás: kéz fönt; kis törzslengetés előre—hátra 3x.

5. Zárt állás: kéz szabadon egyensúlyoz; guggolásban terpeszbe-lépés; felegyenesedés, kéz tarkóra, törzshajlítás oldalt a terpeszbe-lépő láb irányába.

6. Lábujj állás: kéz a medencén; picizés 4x; lábujjhegyre emelkedés féllábon, kéz oldalt.

7. Sarkon állás: kéz csípőn; sarkon picizés 4x; fejkörzés 3x.

8. Zárt állás: kéz szabadon egyensúlyoz; szökdelés 3x; kéz rézsút föl, karhúzás.

### Nehéz fizikai munkásoknak

**A—4.**

**1. Zárt állás: kéz fönt... keresztollózás 4X; karhuzogatás fönt 4X.**

**2. Terpesz állás: kéz szabadon egyensúlyoz... féltérd emelés; térdkörzés 2—2X előre és hátra.**

**3. Harántállás: kéz fönt... kinyúlás; kéz tarkóra, törzshajlítás, homlokkal igyekezzünk megérinteni a térdünket.**

**4. Kis terpesz állás: kéz a mellnél... törzsfordítás, kéz föl, és ebben kinyúlás; kéz mellhez; kiegyenesedés.**

**5. Terpesz állás: hátul alkarfogás... féltérd hajlítás, ugyanebbe az irányba törzshajlítás 2X.**

**6. Zárt állás: guggolás, ujjheggyel érintsük a padlót a sarkunk mellett; felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás; terpesz guggolás; felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás.**

**7. Széles terpesz állás: kéz oldalt... törzsdöntés; döntésben fordítás, ellentétes lábhegy érintés előbb egyik, majd a másik kézzel; kiegyenesedés.**

**8. Zárt állás: kéz szabadon egyensúlyoz... szökdelés lábujjon 2X; kéz csípőn, picizés (feszes térddel gyors helyben lépegetés) sarkon 4X.**

**A—5.**

**1. Zárt állás: kézzel térdreütés; felegyenesedés, kéz föl, karhúzás 2X.**

2. Terpesz állás: kéz oldalt... féltérd emelés magasra, taps a bokán 2X.

3. Haránt állás: kéz föntről... karkörzés 2X az elöl levő láb oldala mellett; kéz föntről, karhúzás 2X.

4. Terpesz állás: kéz rézsút föntről... törzshajlítás, és térdérintés kézzel; felegyenesedés, kéz rézsút föl; ugyanez csak a bokát érintjük; guggolás, kéz érinti a padlót a sarok mellett; felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás.

5. Széles terpesz állás: kéz föntről... karkörzés a test előtt 2X, térdrugózással; folytatólag a körzés irányába törzshajlítás oldalt, kéz föntről.

6. Támadó lépés: kéz érinti az elöl levő sarok mellett a padlót... felegyenesedés, lábzárás, kéz oldalt.

7. Haránt állás: karkulcsolás hátul... fejkörzés váltogatva egyik, majd a másik irányba.

8. Váltogatott kar és láb rázogatás.

Nehéz fizikai ülő munkásoknak

C—4.

1. Kis terpesz állás: kéz föntről... keresztező karlengetés 3X; taps hátul.

2. Féllábon állás: kéz oldalt... a másik láb oldalt, lábujj közel a padlóhoz, kis térdrugózással taps föntről 2X; lábcsere.

3. Támadó állás: kéz egyik oldalt... térdrugózással, karkörzés az elöl levő láb oldala mellett 2X; lábcsere.

4. Zárt állás: kéz csípőn... férfi bokázó (sarok összeütés) 3X; törzshajlítás, kéz érinti a lábhegyet; felegyenesedés.

5. Terpesz állás: ujjfűzés a fej fölött... törzshajlítás oldalt; felegyenesedés.

6. Guggolás: térd átölelés... felegyenesedés, kéz föl, tenyér előre, kinyúlás.

7. Lábujj állás: kéz föntről... kilépés, kihomorítással.

8. Széles terpesz állás: alkarfogás hátul... nyakhajlítás 3—3X előre és hátra.

C—5.

1. Zárt állás: kéz föntről... karlendítés le-föl 4X; taps elöl.

2. Haránt állás: kéz föntről... egynegyed térd és törzshajlítással, taps az elöl levő térden; felegyenesedés, kéz föl, tenyér föl, ujjak össze, felső körzés kifelé és befelé 3—3X; lábcsere.

3. Támadó állás oldalt: kéz ebbe az irányba oldalt... törzsfordítás, karlendítéssel a nyújtott láb irányába; kiegyenesedés; támadó lépés a másik irányba.

4. Kis haránt állás: kézfogás hátul... törzsdöntés; felegyenesedés; törzshajlítás; felegyenesedés; lábcsere.

5. Féllábon állás: kéz oldalt... a másik láb oldalt, lábhegy érinti a padlót, törzshajlítás oldalt; lábcsere.

6. Guggolás: térd átölelés... felegyenesedés, kéz föl, karhúzogatás 2X.

7. Lábujj állás: kéz csípőn... picizés 6 lépéssel, fordulattal (360 fok); kéz medencében, sarkon picizéssel 6 lépéssel fordulat ellentétes irányba.

8. Kacsa állás: könyökfogás hátul... nyakhajlítás oldalt 2X; ugyanabba az irányba fejfordítgatás 2X.

KÖNNYŰ FIZIKAI MUNKÁSOKNAK

F—4.

1. Zárt állás: kéz mellnél... könyökkörzés előre 2X; karkörzés előre 2X; ugyanez hátrafelé.

2. Kis terpesz állás: félig guggolás, kéz érinti a bokát; felegyenesedés, kéz tarkóra, könyökfeszítés hátra.

3. Guggolás: kéz föntről... felegyenesedés, taps hátul; kéz föl karhuzogatás 2X.

4. Terpesz állás: kéz föntről... törzshajlítás egyik, majd a másik lábhoz; felegyenesedés, kéz csípőre, törzsdöntögetés 2X.

5. Haránt állás: karkörzés 2X az elöl levő láb oldalán előre, és hátra; lábcsere.

6. Kis terpesz állás: kéz föntről... kis térdrugózással, törzshajlítás oldalt egyik, majd a másik irányba.

7. Féllábon állás: másik sarok kissé fölemelve, karlendítés oldalt és lábujjra emelkedés, váltogatott lábbal 3X.

8. Kacsa állás: kéz csípőn... fejfordítás váltogatva 3X.

F—5.

1. Kis terpesz állás: kéz oldalt... taps a comb előtt, és visszalendül a kéz oldalt; ismét taps a comb előtt, karlendítés oldalt-föl, taps föntről.

2. Féllábon állás: taps a felemelt térd alatt; ugyanezt ismételjük lábváltással; zárt állás, félig guggolás és törzshajlítás, taps a térdhajlat alatt; felegyenesedés, kéz föntről, karhuzogatás 2X.

3. Guggolás: kéz érinti a padlót... felegyenesedés, egyik láb- és mindkét karlendítés oldalt.

4. Haránt állás: kéz tarkón... törzshajlítás, homlok a térd közelébe 2X; kéz föl, karkörzés hátra 2X; kézfogás hátul, törzsdöntögetés 2X; lábcsere.

5. Széles terpesz állás: egyik kéz oldalt, a másik a medencén... törzsfordítgatás 3X az oldalt tartott kéz irányába; karcsere.

6. Terpesz állás: kéz a vállnál... törzshajlítgatás oldalt 2X; kéz föl, tenyér előre, lábujjra emelkedéssel, kinyúlás.

7. Lábujj állás: kéz szabadon egyensúlyoz... szökdelés helyben 4X; kéz a medencén, sarkon picizés 4X.

8. Kacsa állás: kézfogás hátul... fejfordítás 2X; ugyanebbe az irányba nyakhajlítás 2X.

KÖNNYŰ FIZIKAI ÜLŐ MUNKÁSOKNAK

B—4.

1. Haránt állás: kéz föntről... karhúzogatás 3X; taps hátul 3X; lábcsere.

2. Guggolás: ujjheggyel érintjük a sarkunkat; felegyenesedés, hátul alkarfogás, törzsdöntögetés 2X.

3. Széles terpesz állás: kéz föntről... kinyúlás; törzshajlítás, előbb egyik, majd a másik lábunk hegyét érintjük ellentétes kézzel.

4. Zárt állás: terpeszbe lépés: karkörzés a test előtt 2X; folyamatosan törzshajlítás oldalt a körzés irányába, kéz föntről.

5. Kis terpesz állás: női bokázó; kéz föl, kis törzslengetés előre-hátra, csak mellkasból 3X.

6. Féllábon állás: a másik sarok kissé megemelve, lábujjhegyre emelkedés, karlendítés föl; zárt állás, kéz csípőn, fejkarhúzogatás 2X.

7. Kis haránt állás: sarkon perdülés és megállás terpeszben; lábcsere.

8. Kis terpesz kacsa állás: karrázogatás föntről, elöl, oldal, lent; majd váltott lábbal lábrázogatás elöl, oldalt és hátul.

B—5.

1. Zárt állás: kéz mellnél... könyökhúzogatás 2X; könyökkörzés előre és hátra 2—2X.

2. Guggolás: kéz érinti a sarkat... felegyenesedés, kéz föntről, karhúzogatás 2X.

3. Széles terpesz állás: kéz rézsút föntről... törzshajlítás, kéz érinti a térdet, majd a bokát; felegyenesedés, kéz rézsút föntről, karhuzogatás 2X.

4. Kis terpesz állás: kéz a vállnál... törzshajlítás oldalt 2X, térdrugózással; felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás.

5. Haránt állás: egyik kéz oldalt, a másik csípőn... törzsfordítás 2X; lábcsere.

6. Féllábon állás: kéz föntről, ívtartásban... lábujjra emelkedés 2X, másik lábunkat kissé felemeljük, a lábhegy majdnem érinti a padlót; lábcsere.

7. Zárt állás: lábujjon szökdelés 3X; taps föntről 2X.

8. Kacsa állás: kézfogás hátul... nyakhajlítás előre és hátra 2X.

TÚDŐT KÁROSAN IGÉNYBE VEVŐ FOGLALKOZÁSÚAKNAK

E—4.

1. Zárt állás: törzshajlítással, térdátöleléssel, kilégzés; felegyenesedéssel, karemeléssel oldalt, belégzés 2—3X.

2. Haránt állás: kéz hátul... karlengetés föl, lábujjra emelkedéssel, és vissza 4X; lábcsere.

3. Féllábon állás: kéz rézsút föntről... taps a fellendített láb térde alatt, váltogatva 4X; guggolás, kéz érinti a talajt; felegyenesedés, taps föntről.

4. Haránt állás: kéz föntről, tenyér előre... gyors törzshajlítás, kéz érinti az elöl levő láb hegyét és kiegyenesedés 2X, karkörzés előre 2X; hátra 2X; lábcsere.

5. Terpeszállás: mindkét kéz azonos oldalon... vízszintes kaszálás 2X; függőleges kaszálás 2X; könyökfogás hátul, nyakhajlítás egyik és másik oldalra, előre és hátra.

6. Kisterpesz állás: kéz vállnál... törzshajlítás egyik, majd a másik irányba oldalt 3—3X, térdrugózással.

7. Kacsa állás (lábhegy össze, sarok szét 45 fokos szögben): kéz mellnél... könyökhúzogatás 2X; kéz föl, karhúzogatás 2X, lábujjra emelkedéssel.

8. Mély légzés, mint az 1. elemnél.

E—5.

1. Kis terpesz állás: tenyérrel rátámaszkodunk nyújtott térdünkre... kilégzés; felegyenesedés, karemelés vállhoz, belégzés 2—3X.

2. Zárt állás: kéz elöl, tenyér lefelé... karlendítés le-hátra, vissza, ismét le-hátra, föl (4 ütemű függőleges lengetés).

3. Féllábon állás: taps a felemelt bokán; lábcsere; kéz szabadon egyensúlyoz, láblengetés előre-hátra 4X, előbb egyik, majd másik lábbal.

4. Kis haránt állás: kézfogás a fej fölött (arasznyira a fejtetőtől)... harangozás 4X az elöl levő lábhoz; guggolás, kéz oldalt; felegyenesedés, kéz föl, tenyér előre, kinyúlás; lábcsere.

5. Haránt állás: egyik kéz föntről... erős törzselfordítással malomkörzés előre, és törzsdöntés előre; majd ugyanez fordítva; lábcsere.

6. Terpesz állás: kéz tarkón... törzshajlítás oldalt 3X; kéz föntről, keresztollózás 4X.

7. Lábujj állás: szökdelés helyben 2X; terpeszbe ugrás, karlendítés oldalt 2X.

8. Mély légzés, mint az 1. elemnél.

ÉRTELMISÉGI DOLGOZÓKNAK

D—4.

1. Zárt állás: egyik kéz föntről... váltogatott karlengetés le-föl.

2. Guggolás: térd átölelés, kilégzés; felegyenesedés, kéz a hasra, belégzés.

3. Terpesz állás: kéz oldalt... keresztező karkörzés 2X; törzsdöntés, kéz oldalt, keresztező karlengetés 3X.

4. Haránt állás: kéz föntről... amelyik láb elöl, azon az oldalon karkörzés 2X; perdülés az elöl levő láb sarkán (360 fok).

5. Féllábon állás: kéz szabadon egyensúlyoz... a másik lábat hátul keresztezzük, lábujjal érintjük a padlót; lépés terpeszállásba, kéz föl, karhúzogatás 2X. (A lábkeresztezés közben az álló láb térdben meghajolhat a szükség szerint).

6. Széles terpesz állás: egyik kéz föntről, a másik hátul... törzshajlítás, a fönti kézzel érintjük az ellentétes láb hegyét; kézcsere.

7. Féllábon állás: az állóláb oldali kéz föntről, a másik oldalt... a felemelt láb térdben hajlított, lábszár vízszintes az állóláb mögött keresztbe, lábujjra emelkedés 3X; láb- és kézcsere.

8. Kacsa állás: kéz csípőn... nyakhajlítás oldalt 2X; egyik, majd a másik irányba.

D—5.

1. Zárt állás: karlengetés le-föl 4X; taps elöl; taps hátul.

2. Guggolás: kilégzés; felegyenesedés, terpeszbe lépés, belégzés.

3. Zárt állás: törzsdöntésben karlengetés föl-le 4X; felegyenesedés, kéz csípőre, könyökfeszítés hátra.

4. Féllábon állás: egyik kéz oldalt, a másik föntről... ebből lépés terpeszbe, törzshajlítás oldalt, az oldalt tartott kéz irányába.

5. Haránt állás: kéz föntről... kis törzslengetés előre-hátra csak mellkasból 2X; kéz föntről, ujjfűzés, favágás 2X.

6. Féllábon állás: kéz hátul... az álló láb térde egynegyednyit hajlított, a másik láb nyújtottan elöl, lábhegy érinti a padlót, kilépés erre a lábra lábujjra, karlendítés föl és kihomorítás.

7. Lábujj állás: kéz föntről... behúnyt szemmel picizés fordulattal (360 fok).

8. Zárt állás: szökdeléssel, karrázogatás.

# A fegyverneki példa



Spartakiád a fegyverneki sportpályán

Parányi csillogó-fehérre meszelt tanári szobában ülünk. Ilyen az egész iskola, amilyen kicsi, olyan takaros. Mielőtt a tanáriba bekopogtattam volna, végigsétáltam a folyosón. Tisztasága és hűvös csendje (gondolom, a szünetekben nem így van) versenyre kél a szanatóriumok közmondásos tisztaságával és nyugalmával.

A falakon tablók. Azokat végignézni kész tanulmány, mondhatnám:

**egy darabka történelem.**

Ha az ember egyiket a másik után nézi, elkerülhetetlen az elmélkedés arról, hogy mindaz, ami ebben az országban tizenöt esztendő alatt történt, mérhetetlenül nagyot jelentett a falu életében.

A régebbi tablókon fésűt nem tűrő üstökű, ünnepi módon pogányul megsúrolt kun csemetéket látni, mindenféle szegényes gúnyában. Arcukon és ruhájukon ott a jele annak, hogy ők még a régi életben születtek, amelyikben a falusi gyerek öntudatraébredésével együtt járt a nyomorúság megismerése.

Ahogy továbbmegyek a tablók mellett, úgy kerülnek mögém az évek. Mindegyik más az előbbinél, az esztendők éppúgy, mint a tablók. A sor végén vagyok, a tavaly végzett nyolcadikosokat nézem. Értelmes, gondtalan arcok, ápolt, jól öltözött fiúk meg lányok. Csupa derűs szem pillant rám. És minden gyereken patyolatfehér ing, nyakkendő, sötét ruha. Valamikor a belváros elegáns kirakataiban láttunk ilyen tablókat, „jónevű gimnáziumok" érettségiző diákjairól. (Ám nem bizonyos, hogy a jól szabott sötét ruha mindegyiküknél „birtokon belül" volt.)

Ennek a falusi iskolának a tablói mindenképpen becsesebbek amazoknál, mert attól, amit elmondanak, a meghatódásig melegszik az ember szíve.

A csengő vidám friss hangja szétkergette az osztályokat s a tanítók egymás után érkeznek a tanáriba: itt az igazgatóval beszélgetünk. A kis szoba percek alatt tele van cigarettafüsttel, ablakot kell nyitni. Az ablak udvarra néz, de nem is udvar az, hanem szabályosan felvonalazott kapukkal felszerelt kézilabdapálya. Mellette ugróhely, rendben tartott homokmederrel. (De sok fővárosi iskola örülne ilyen udvarnak!)

A pálya mögött veteményeskert húzódik, halványzöld ágyásokkal. Felsőosztályos lányok hajladoznak ott, a gyomot kapálgatják. „Politechnikai foglalkozás." Nyilván kedvükre van, mert a nyitott ablakon olyan csivitelés hallatszik be, mintha cinkék kertészkednének.

A falusi sportkör aktíváit kerestem. Ez hozott az iskolába. Most, itt ülnek velem ezek az aktívák: a pedagógusok. Egytől egyig a fegyverneki sportegyesület tagjai, — ki mint vezető, ki meg mint valamelyik szakosztály edzője.

Nagy részük van abban, hogy

**Fegyvernek szocialista községnek számottevő sportja van.**

Ez — úgy vélem — bele kéne tartozzék a „szocialista község" fogalmába.

Milyen hát a sportélet Fegyverneken?

Hat szakosztály működik az egyesületben. Íme a kimutatás:

Labdarúgás: 36 igazolt taggal megyebajnokságban szerepelnek.

Sakk: 15 igazolt taggal járási bajnokságban férfi és női csapattal.

Kézilabda: 18 igazolt taggal járási bajnokságban, férfi és női csapattal.

Asztalitenisz: 8 igazolt taggal járási bajnokságban, férfi és női csapat.

Röplabda: 15 igazolt taggal járási bajnokságban, férfi és női csapat.

Atlétika: 6 igazolt taggal alkalmilag versenyeznek.

Az atlétáknak eddig nem volt módjuk a rendszeres versenyzésre, de az idén már 5—6 versenyen indulnak.

A kimutatásban csak az igazolt versenyzők szerepelnek, összesen 94 fő. Ez nem sok, de nem is kevés. Attól függ, hogy rajtuk kívül még hányan sportolnak. Nos, Fegyverneken elég sokan.

Május elsején rendezték meg a községi tekebajnokságot, azon százznál többen vettek részt. Az olimpiai jelvényszerző lebonyolítása érdekében termelőszövetkezetek közötti labdarúgó-bajnokságot szerveztek, abban hat csapat indult. Természetesen, a szakosztályok száma is nagyobb annál, mint amit az igazolt versenyzők kimutatása feltüntet, s az egyesület tornászait még nem is számoltuk. Férfi és női csapata van az egyesületnek, csakhogy terem- és szerhiány miatt nem tudnak továbbjutni a szpartakiád versenyeknél.

A szakosztályok — illetve csapatok —

**rendszeresen edzenek,**

hetente két-három alkalommal. A munka a télen sem állt meg, az alapozó-időszakot teremben dolgozták végig. No, nem volt hozzá nagy helyük, mert mindössze egy 10×8 méteres szükség-tornaterem áll rendelkezésükre. Fegyverneken két iskola is van, de tornaterem egy sincs. Az egyik — modern, négy tantermes — tavaly épült, ám a tornatermet kifelejtették belőle. Pedig az ép, erős testre is nagy szükség van, de úgy látszik akik a tornatermek dolgában illetékesek, anélkül is eltengődnek.

Az egyesület és a község vezetői megtették, ami tőlük telik, ahhoz, hogy a legfontosabb, a legnélkülözhetetlenebb létesítmények meglegyenek. A falu sporttelepén szépen füvesített labdarúgó-pálya három futósávos (az egyenesben négy) és ugró-, dobóhelyes atlétikai pálya, — továbbá röplabda-pálya épült az elmúlt években, nagyrészt társadalmi erőfeszítéssel. Természetesen, tornaterem-építésre már nem futja az erejükből. Ehhez „fentről" kellene segítség, de minél előbb.

Még jó, hogy az asztalitenisznek meg a sakknak akad helye a művelődés házában, és a pártszervezet helyiségében. Ki is használják. A télen negyven sakkozó indult a szpartakiád községi versenyén, két más alkalommal meg Gereben és Hajtun mestereket látták vendégül. A harminc-negyven táblás szimultánt százznál többen nézték végig. Ahányan befértek a terembe. Kedves emlékük Grosits Gyula látogatása: élményeiről, és a sport jelentőségéről tartott nekik előadást januárban. Mindez sokat lendített az egyesület munkáján, még több fiatalt — és idősebbet — vonzott a sportolók közé.

Fegyvernek sportélete tehát a fejlődés útján van. De hogyan indult el ezen az úton?

Az egyesület elnöke, Pál Sándor testnevelőszakos pedagógus, és Szász Imre igazgatóhelyettes — ugyancsak az elnökség tagja — sokat tud erről

mondani. Mindketten döntő részesei a fejlődésnek.

1946-ig csak azt a sportot ismerték a faluban, amit a „levente" jelentett. Hát ez sportból kevés, másból meg több volt a kelleténél. Akkor létrehoztak egy klubot FTC néven, de a hangzatos cím mögött egészen 1951-ig csak egy labdarúgó- és egy kézilabda-csapat szerénykedett (mindössze 30 ember) meg a helybeli hentes és a korcsmáros. Ők voltak a mecénások. Egy meccs utáni sörözés-borozáson „bejött" nekik ez az önzetlenség. Amióta nem támogatják az egyesületet — azóta négy szakosztállyal szaporodott. Persze, nem ment ez sem mecénás nélkül, de

**az új „mecénás"**

bőkezűbb: a szocializmust építő ország, s a falun időközben megjelenő szocialista szektorok.

A döntő fordulatot az utóbbi hozta meg. Akkor már könnyű volt szervezni, amikor a munka, az életmód közösséggé tömörítette az embereket. Ma már minden termelőszövetkezetnek van sportcsoportja, illetve a kisebbek közösen alakítottak, s így az egyesület csak a csúcsát jelenti — aminek négy sportcsoport az alapja — a község sportéletének.

A sportcsoportok vezetői, vagyis a termelőszövetkezetek képviselői tagjai az egyesület elnökségének. Ez az egészséges szervezési forma lehetőséget ad arra, hogy a sportcsoportok és a szakosztályok egymást segítve, összhangban működjenek. Egymást segítve, együtt élnek.

A termelőszövetkezetek például munkával, anyaggal stb. segítik az egyesületet. Ez viszont felszerelést ad a sportcsoportok tagjainak. Van miből. A szertárban több mint 30 000 forintot érő felszerelést őriznek. Egyszerre öt csapatot tudnak teljesen felöltöztetni, s a szakosztályoknak nem kell egymás mezét, cipőjét használniok.

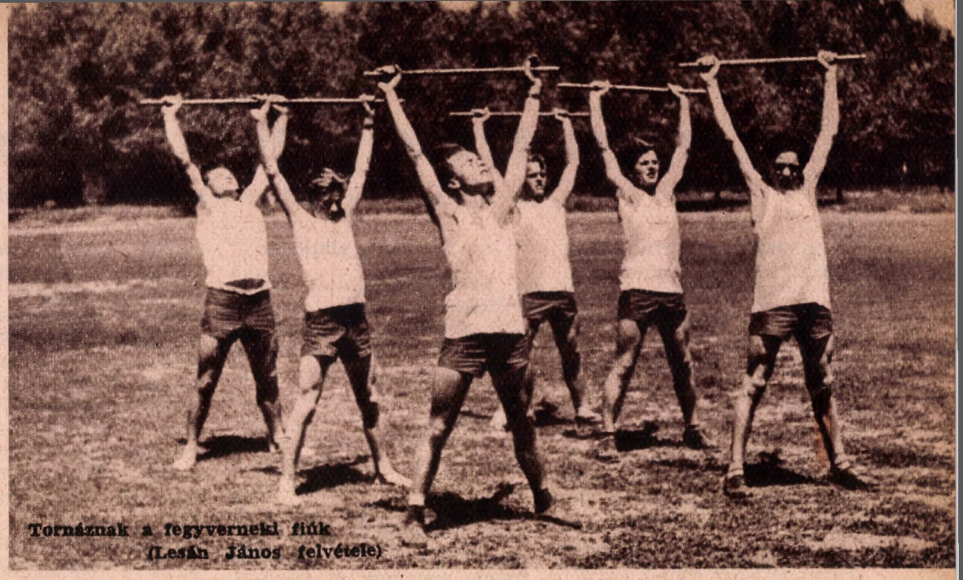
Honnan van ennyi minden? A közös munka hozta össze, a vezetők jó munkája, s az egész község áldozatkészsége.

Az egyesület életképességére jellemző, hogy az 1960. évi bevételi tervük — tagdíjból és rendezvények bevételéből — 55 000 forint! A községi tanács ezt még megtoldotta 15 000 forinttal. Ebből öltözőt és fürdőhelyiséget építenek a sporttelepre, ezt is társadalmi munkával. Úgy gondolják, talán még egy gondnoki lakásra is telik belőle — s amit Fegyverneken tapasztaltam, annak alapján én is úgy gondolom. Az egyesület és a sportcsoportok tagjai 40 000 forint érékű társadalmi munkát ajánlottak fel az építkezéshez. Ez valószínűleg elég is lesz, a tervek meg a „gondolat" valóraváltásához.

Egy valami döcög még a faluban, és ez a döcögés semmiképp nem illik Fegyvernekhez.

**a nők sportja.**

Az egyesületben alig húsz nő sportol, a sportcsoportokban meg talán ennyi sem. Pedig már országos



Tornáznak a fegyverneki fiúk
(Lesán János felvétele)

szpartakiád-bajnok is kikerült a fegyverneki lányok közül, Ollé Anna. Sok Ollé Annára volna szükség, ha nem is bajnokra, de sportolóra. Ez is benne van a munkatervükben, csak nem áldoztak még rá annyi fáradságot, mint például a létesítmény-építésre. Bizony, megérnék a fegyverneki lányok...

A pedagógusok a testnevelés, a sport szeretetére nevelik őket az iskolapadban meg a kézilabdapályán. Ez bizonyára hoz majd változást, mert ha a lányok elvégzik az iskolát, a fiúkhoz hasonlóan keresni fogják a másik közösséget, a sportegyesületet.

Így lesz, így kell lennie ott, ahol a pedagógusok munkájának nem szab határt az iskola fala, ahol szabadidejüket művelődési otthonokban, s sportpályákon is népnevelésre fordítják.

*Dobozy László*

## *Az izomerő és fejleszthetősége*

*Theodor Hettinger*, a dortmundi munkaélettani intézet munkatársa az izomerő és az edzhetőség változását vizsgálta mindkét nemnél, különböző életkorokban.

Vizsgálatának eredményeként azt állapította meg, hogy természetesen a férfiak a legerősebbek, éspedig 25—28 éves korukban s az így mutatkozó izomerőt vette 100%-nak.

Hatéves korban fiúk és lányok izomereje egyenlő, éspedig 20%-os. Fiúknál az izomerő fejlődése ettől fogva rohamos és húszéves korban 95%-ot ér el; azután már kevésbé rohamosan, de tovább fejlődik, körülbelül 28—29 éves korig s ettől fogva egyenletesen csökken úgy, hogy 65 éves korban a hatvanöt százaléknál tart.

A hatéves lányok izomereje ugyancsak egyenletesen növekszik a korral egészen húszéves korig, amikor a legnagyob férfi erő 60%-át éri el, s csekély emelkedés után harmincéves korig ezen a szinten marad. Harmincéves kortól ugyancsak egyenletesen csökken a női izomerő, amely hatvanöt éves korban 38%-os.

Az edzhetőség grafikonja férfiaknál és nőknél egyaránt 25 éves korban éri el a csúcspontot, éspedig férfiaknál a magától értetődő 100%-ot, nőknél ennek 45%-át. Az edzhetőség kezdete 5 éves korban fiúknál 52, lányoknál 37%-ot mutat és innen fiúknál rohamosan, lányoknál lassú ütemben emelkedik a már említett 25 éves korig, a csúcspontig. Ezután férfiaknál hirtelen, nőknél mérsékelten csökken 35 éves korig, amikor férfiaknál a 80, nőknél a 42%-ot éri el. 65 éves korban a férfi edzhetősége 33, a nőé 28%-os, tehát ismét közel egyenlő.

## MIKOR VAGYUNK A LEGERŐSEBBEK?

**Diether Berges** orvos, a münsteri egyetem sportorvosa az izomtevékenység napi váltakozását vizsgálta tíz sportolón és arra a megállapításra jutott, hogy az izomtevékenység naponta kétszer a legerőteljesebb, éspedig délután 12 és 14 óra között, valamint éjszaka éjféltől 1 óráig. Az átlagos napi izomtevékenységet 100%-osnak véve közvetlen dél után 110, éjszaka 112%-os az izomtevékenység. A mélypontra este 19 órakor süllyed az izomtevékenység, amikor is az izmok teljesítőképessége csupán 82%-os. A reggeli órákban is van egy hullámvölgye az izomtevékenység grafikonjának, éspedig 8 órakor, amikor ez 92%-os értékű.

A kísérleti eredményeket kívánatos lenne kibővíteni és kiterjeszteni a testhőmérséklet, vérnyomás, pulzusszám és adrenalin-kiválasztás változásainak vizsgálatával. Amint ugyanis azt múlt év decemberi számunk 7. oldalán közöltük, ezek bioritmusa csupán egyetlen hullámhegyet és hullámvölgyet mutat a grafikonon. Ez a görbe délután 18 óra előtt van legmagasabb és hajnali 4 órakor a legalacsonyabb pontján.

Kívánatos lenne azt is kikísérletezni, hogy az izom teljesítőképességének kettős hullámmozgásával, s a testhőmérséklet, vérnyomás, pulzusszám, adrenalin-kiválasztás egyetlen hullámával az eredményekben mutatkozó összesített fizikai teljesítmény értéke miként változik.

# A gyorskorcsolyázók „száraz" edzéséről

*Írta: Merényi József, többszörös magyar gyorskorcsolyázó bajnok*

A gyorskorcsolyázás idényjellegű sportág, s igen hosszú az az időszak, amely alatt a versenyző saját sportágában nem edzhet. Márpedig manapság csak sok esztendős, egész éven keresztül végzett kemény munkával lehet figyelemreméltó eredményeket elérni. A holtidény edzésmunkája nagy befolyással van a versenyidőszak teljesítményeire. Ebben az időszakban kell kifejleszteni, továbbfejleszteni az alapvető fizikai képességeket, valamint az akarat-erkölcsi tulajdonságokat.

A nyári felkészülés jelentősége már régóta ismert és különböző formáit (kerékpár, mezei futás, súlyemelés, evezés, hegyi gyaloglás) már régóta végzik a versenyzők. Ez a felkészülés azonban általában egyoldalú volt.

A korszerű nyári felkészülés módszerét és gyakorlat anyagát a szovjet gyorskorcsolyázók alakították ki. Ennek, valamint más sportágak fejlett edzésmódszereinek tanulmányozása, s az évek során leszűrt saját tapasztalatok alapján az alábbiakban látom a gyorskorcsolyázók sikeres előkészítését. (A közölt edzésmódszer férfi élversenyzőkre vonatkozik, feltételezve azt, hogy a versenyzők már az előző években is magasszintű edzéseket folytattak és megfelelő általános felkészültséggel rendelkeznek.)

### Általános elvek

A „száraz" előkészület időszakát három fő részre osztjuk:

1. *átmeneti időszak* (március, április);

2. *általános alapozó időszak* (május, június, július, augusztus);

3. *különleges alapozó időszak* (szeptember, október).

### Átmeneti időszak

Az átmeneti időszak legfőbb célja, hogy a gyorskorcsolyázó minél magasabb szinten mentse át az előző időszakban megszerzett általános fizikai tulajdonságait az elkövetkezendő felkészülési időszakra. Ez az időszak egyben a tevékeny pihenést is szolgálja.

### Az általános alapozás

a gyorskorcsolyázó felkészülésének egyik legdöntőbb időszaka. Az alapvető fizikai tulajdonságokat, a gyorsaságot, az erőt, a mozgásügyességet és az állóképességet ebben az időszakban kell megszereznie, illetőleg továbbfejlesztenie. Az edzések anyagát úgy kell megválasztani, hogy azok jellegüknél fogva külön-külön minél magasabb fokra emeljék a négy fizikai alapképességet. Ügyelni kell arra, hogy a sokoldalú felkészülés ne forgácsolja szét a versenyző erejét, tehát az egyes időszakoknak legyen meg a fő felkészülési formája (kerékpározás, súlyemelés stb.), mert különben a más-más irányú edzések egymás hatását lerontják. Csak akkor tudunk érzékelhető haladást elérni, ha kellő edzésszámot biztosítunk az egyes felkészülési formáknak olymódon, hogy bizonyos szinten egész évben végezzük a nélkülözhetetlen mezei futást, valamint a célgimnasztikai gyakorlatokat.

### Különleges alapozás

Az alapozási időszakban megszerzett tulajdonságokat a különleges időszak folyamán alakítjuk olyanná, hogy azok gyorskorcsolyázásban minél jobban használhatók legyenek. Edzéseink során arra kell törekednünk, hogy a megterhelések megközelítsék a jégen történő edzését.

### Szakaszos edzés az egész éven át

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján arra a meggyőződésre jutottunk, hogy a korcsolyázók nyári felkészülésben is a váltakozó megterhelésnek kell érvényesülnie, mert ilymódon elkerülhető a fásultság, az idegfáradtság. Az alapozás váltakozó terhelése az eddigi egyenes vonalú emelkedést egy hullámvonalú emelkedéssé változtatja át. Ez a hullámozás biztosítja, hogy a versenyző az alapozás egyes szakaszaiban is megközelítse a magasfokú versenyszerű szintet. A megterhelés hullámcsúcsai versenyidény közeledtével természetesen egyre magasabb szintet érnek el. A váltakozó erejű megterhelést az egyes időszakokban végzett edzések számának, valamint erősségének változtatásával valósíthatjuk meg. A hathónapos alapozó időszak alatt háromszor (2 hónapos időközökben) törekszünk a maximális terhelés felé. A terhelési csúcs után mindig könnyítünk az edzéseken. Ez a könnyítés — melynek időtartama 1—1 hét — egyúttal tevékeny pihenőül is szolgál: módot nyújt a versenyzőknek arra, hogy kellő frissességgel kezdjék meg a következő időszak munkáját. Még a 2. hónapos időszakon belül is minden 4. héten könnyítsünk az edzéseken. Ilyenkor azonban csak az edzések számát csökkentjük, erősségét továbbra is magas szinten tartjuk.

### Az egyes szakaszok edzésanyaga

A mindenoldalú felkészülés biztosítása végett gondosan meg kell választanunk az edzések anyagát. Nem járnánk el helyesen akkor, ha különböző időszakokban nem alakítanánk ki súlypontokat, hanem egyidejűleg foglalkoznánk az egymástól sok esetben merőben eltérő gyakorlatanyaggal. Az említett szempontok szerint a következő beosztás alakítható ki:

### Március, április (átmeneti időszak)

Általános jellegű gyakorlatok, mezei futás, általános gimnasztika, könnyű kerékpártúra, gyalogtúra, labdajátékok. A változatosságra gondoljunk, mert hiszen az edzések egyúttal az aktív pihenést is szolgálják.

### Május, június (általános alapozás)

Az alapozási időszak első két hónapjában a kerékpározást alkalmazzuk fő edzésként. Hosszú, több évtizedes tapasztalatok bizonyítják a kerékpár-edzések igen jó hatását a gyorskorcsolyázók felkészülésére. A kerékpár-edzéseken keresztül a korcsolyázók igen hatásos módon szerezhetik meg az erőt, állóképességet, valamint a gyorsaságot, mégpedig oly módon, hogy az így szerzett tulajdonságok könnyen átvihetők a gyorskorcsolyázásra.

### Július, augusztus (általános alapozás)

Az általános alapozás második felében legfőbb törekvésünk az általános és a különleges fizikai erő megszerzése. Ennek gyakorlatanyagát elsősorban a súlyemelés szolgáltatja. Tekintettel arra, hogy ez az évnek a két legmelegebb hónapja, a kerékpár, valamint a futóedzések háttérbe szorulnak. Ha az erőgyakorlatok esetleg bizonyosfokú kötöttséget okoznának, még van elég időnk ezek feldolgozására.

### Szeptember, október (különleges alapozás)

A felkészülés legerősebb és egyben legsokoldalúbb munkájú időszaka. Az előzőleg megszerzett alapot a korcsolyázáshoz közelebb álló célgimnasztikai gyakorlatokra kell átvinni és egyidejűleg továbbfejleszteni. A specializálódást a különböző célgimnasztikai gyakorlatok útján érjük el. A célgimnasztikai gyakorlatok mozgásanyagát már az előző időszakokban el kell sajátítani, mivel ebben az időben a gyakorlatokat már magasfokú megterhelések formájában végezzük. Az edzések igen sokoldalúak és most már az egyes edzéseken belül is törekedni kell minden fizikai alaptulajdonság fejlesztésére. A különböző korcsolyázást utánzó, valamint ugró és gyalogló gyakorlatokon keresztül igen nagymértékben megközelítjük a korcsolyázás alkalmával alkalmazott edzésformákat. A sokrétű feladat megoldását nagyban elősegíti, hogy október hóra esik az évenként megismétlődő edzőtáborozás.

### A korszerű edzésmódszerek alkalmazása

A korszerű edzésmódok valamelyikének minden edzésen érvényt kell szerezni. A szakaszos vagy az iramjáték módszer főként a kerékpáros és a mezei futó-, általában az atlétikai edzéseken nyer alkalmazást. Kerüljük az egyhangú, idegfárasztó és jóval kisebb hatású hosszú tempóedzéseket. Edzés közben állandóan változtassuk mozgássebességünket és tö-

rekedjünk minél gyakrabban megközelíteni a maximumhoz közeli gyorsaságunkat. A felgyorsítások után csak iramcsökkentést iktatunk be pihenőként, nem állunk meg. Ezzel a módszerrel igen magas fokú állóképességre tehetünk szert, gyorsaságunk egyidejű megőrzésével. Beiktathatunk edzéseinkbe résztávos irammenéseket is. Ezzel iramérzékünk, valamint iramgyorsasági képességünk fejlesztésén kívül tájékozódhatunk előrehaladásunk mértékéről is.

A gyorsasági és erőfejlesztési edzéseinket is szakaszos módon végezzük. A súlyemelés, célgimnasztika és futó edzéseken a megterhelési szakaszok között teljes pihenőt tartunk. Ilyen pihenésekkel biztosítjuk a maximális gyorsaság és erő kifejtését.

**Edzésváltozatok a felkészülés különböző időszakaira**

**Egyhetes edzés április végén**

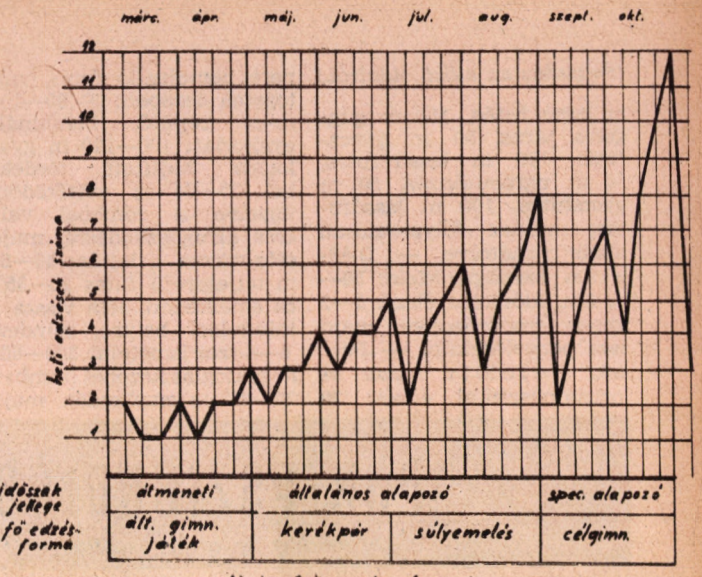
*Hétfő:* gőzfürdő (szauna). — *Kedd:* pihenő. — *Szerda:* 15—20 perc könnyű bemelegítő futás (mezei), 10—12 perc lazító gimnasztika, 6—8 perc fokozódó gyorsaságú futás (60—80 m), 12—15 perc erősítő gimnasztika, 25—30 perc vegyes gyakorlat (korcsolyázás-utánzás rávezető gyakorlatai), erősítő-, fekvőtámasz-, húzódzkodó gyakorlatok, 30 perc labdajáték (kosárlabda vagy más). — *Csütörtök:* pihenő. — *Péntek:* mezei futás váltakozó terepen (hegyekben); 15—20 perces bemelegítő futás után 8—10 perces általános (lazító-nyújtó) gimnasztika; kb. 40 perces futás: az erős emelkedőkön nyújtott, gyaloglólépésekkel, mélyen ülő testtartással, laposabb terepen vagy enyhe lejtőn 3—4 könnyű, 120—200 méteres felgyorsítással; az iram végig váltakozó legyen, elfáradás esetén könnyítsünk a futás iramán vagy térjünk át gyorsléptű gyaloglásra. — *Szombat:* pihenő — *Vasárnap:* 80—100 km kerékpáros edzés változatos terepen, kötetlen iramban, esetleg vágtákkal, irammenésekkel.

**Egyhetes edzés június végén**

*Hétfő:* gőzfürdő. — *Kedd:* kerékpáredzés (60—80 km) változatos iramban, 8—10 közbeiktatott 150—200 méteres vágtával, laposabb részeken 2—3 tempós 1000 méterrel. Az edzés gyorsasági jellegű legyen. — *Szerda:* az edzés azonos az április végén megtartott szerdai edzéssel. Változás csupán az, hogy a célgimnasztikai gyakorlatok közé beiktatunk ugrást és korcsolyázást utánzó gyakorlatokat. — *Csütörtök:* pihenő. — *Péntek:* kerékpáredzés, 60—70 km-es lapos területen, 3—4 erős, 4—5 km-es tempózásokkal, valamint 2×1000 m-es maximális gyorsaságú tempózással. — *Szombat—vasárnap:* kétnapos kerékpáros edzés (Balatonra vagy a Mátrába, táv: 200—260 km), időnként beiktatott 8—10 km-es tempózásokkal és igen sok játékos vágtával (sprinttel).

**Egyhetes edzés augusztus végén**

*Hétfő:* 10—12 perces bemelegítés, 10—12 perc általános (lazító-nyújtó) gimnasztika, 6—8 perc könnyű, 80—100 m-es repülővágta, célgimnasztikai gyakorlatok korcsolyázás-utánzás, rávezető gyakorlatok, teljes utánzás különböző módozatai; váltakozó iramú átmozgató futás, 10—15 erőlködés nélküli felgyorsítással. — *Kedd:* súlyemelő edzés: 1200 m bemelegítő futás, majd 10 perc általános gimnasztika után változatos súlyzógyakorlatok: kar-, váll-, törzsizom erősítő gyakorlatok; láberősítő gyakorlatok (leguggolás és felállás, szökdelés nyakbavett súlyzókkal); a gyakorlatok szüneteiben a korcsolyázás-utánzás rávezető gyakorlatait végezzük. — *Szerda:* reggel: súlyemelő edzés az előző napihoz hasonló, de sűrített műsorral (rövid, általános gimnasztika után az erőfejlesztő gyakorlatokat végezzük). Az edzés időtartama 1 óra. Délután: görkorcsolyázó edzés. Másfél órán keresztül a sprintmozgás, a közép- és hosszútáv technikájának, valamint az egyenes- és fordulótechnika gyakorlása. Tetszés szerint közbeiktatott pihenőkkel. — *Csütörtök:* célgimnasztikai edzés. 12—15 perces bemelegítő futás, 2—3 felgyorsulással; általános gimnasztika, fekvőtámasz és húzódzkodás; korcsolya-utánzás rávezető gyakorlatai (3—4 változat), mindegyik 20—30-szor; ugró-gyakorlatok 2×100 méteren keresztül; lazító gimnasztika; kombinált gyakorlatok: 200 m gyaloglás, 400 lassú futás, 200 lépés hajlított (guggoló) járás, 400 m lassú futás, 100 m ugrásutánzás, majd az egészet 3—4-szer folyamatosan megismételjük; 15—20 perces labdajáték (kosárlabda). — *Péntek:* súlyemelő edzés és célgimnasztika, változatos súlyzógyakorlatok: kar-, váll-, törzsizomerősítő gyakorlatok; különleges láb- (comb) erősítő gyakorlatok (guggolás-felállás és szökdelés nyakba vett súlyzóval). A gyakorlatok szüneteiben a korcsolyázás-utánzás rávezető gyakorlatai, 4—5 perces lazító gimnasztika, 4—5 laza repülővágta, 2×3 perc korcsolyázás-utánzás (teljes). — *Szombat:* mezei edzés, 1 órás váltakozó iramú futás emelkedőkkel tarkított terepen (erdőben). — *Vasárnap:* kerékpáredzés, 80—100 km-es országúti edzés sok laza átmozgató sprinttel. Végig könnyű áttétellel hajtva.




*Nyári felkészülés terhelési vázlata*

**Egyhetes edzés október végén (edzőtáborozás ideje alatt)**

*Hétfő:* Délelőtt: mezei edzés (2 órás változatos munka) erős emelkedők beiktatásával, melyeket gyalogló mozgással teszünk meg; edzés közben 15—20 repülőt iktatunk be, egy részét enyhe emelkedőn felfelé, másik részét pedig enyhe lejtőn lefelé; az edzés többi részében hosszabb-rövidebb tempózásokat és pihentető futást végzünk. — Délután: 20—25 percen át görkorcsolyával különböző sprint, közép- és hosszútávú technikát tökéletesítő mozgás; 5—10 perc átmozgató gimnasztika, majd súlyzógyakorlatok a már előző időszakban is végzett gyakorlatanyagból. A gyakorlatokat könnyebb súlyzókkal végezzük, s ezúttal főleg a kivitelezés gyorsaságára törekedjünk. *Kedd:* Délelőtt: atlétikai edzés, 200 m bemelegítő futás, 6—8 perc lazító gimnasztika, 6—8 repülővágta, 4—5 rajtgyakorlat; váltakozó iramú futás: 100 m gyors, 300 m lassú, 200 m gyors, 200 m lassú, 300 m gyors, 100 m lassú, 200 m gyors, 200 m lassú 100 m gyors, 300 m lassú futás; gyógy (medicin) labdagyakorlatok, 2×200 m teljes erejű futás, köztük tetszés szerinti pihenővel. — Délután: célgimnasztikai edzés: 1600 m bemelegítő futás, 6—8 perc lazító gimnasztika, 200 m guggolva járás, 200 m lassú futás, 10×50 m ugrásutánzás, 50 m gyors futás, 100 m lassú futás folyamatosan; pihenő; 6×80 m repülő (átmozgatás), 5×100 m guggolva járás, 100 m lassú futás, 100 m ugrásutánzás, 100 m lassú futás; 2×5 perc teljes korcsolyázás-utánzás, 2×80 m repülővágta. — *Szerda.* Délelőtt: kerékpáros edzés erős hegyi terepen (40—60 km). — Délután: 20—25 perces görkorcsolya-edzés az előző hasonló edzéssel azonos feladattal, 8—10 átmozgató repülő, 20—30 perces labdajáték (kosárlabda). — *Csütörtök.* Délelőtt: célgimnasztikai edzés. 1600 m bemelegítő futás, 200 m guggolva járás, 6—8 perc lazító gimnasztika: kombinált gyakorlat: 2 perc teljes utánzás, 50 m gyorsfutás, 100

*(Folytatása a túloldalon.)*

*(Folytatás az előző oldalról.)*

m lassú futás, 100 m guggolva járás, 50 m gyorsfutás, 100 m lassú futás, 50 m ugrásutánzás, 50 m gyorsfutás, 100 m lassúfutás; mindez folyamatosan ötször ismételve. — Délután kerékpáredzés: 50—60 km, időnként élénk 1—2 km-es tempózásokkal, majd laza pörgetésekkel. — *Péntek.* Délelőtt mezei és célgimnasztikai edzés: 20 perc bemelegítő futás, változatos terepen: 8×80—100 m-es repülő, kombinált gyakorlat: 100—120 m gyaloglás hajlított térdekkel 25—35°-os emelkedőn, ügyelve a combbal való erős elrugaszkodásra, majd séta vissza a lejtőn; 50—60 m teljeserejű futás 30—35°-os emelkedőn, séta vissza a kiindulási helyre; mindezt 6—8-szor ismételni. 500—600 m gyaloglás közepes iramban 20—25°-os emelkedőn, majd 20—25 perces váltakozó iramú futás laza erdei talajon, enyhe emelkedőkön és lejtőkön váltakozva. — Délután szauna fürdő. — *Szombat.* Délelőtt célgimnasztikai edzés: 1600 m bemelegítő futás, 6—8 perc lazító gimnasztika, 2×200 m guggolva járás, 1×5 perc teljes korcsolyázás-utánzás, 2×100 m ugrásutánzás (előre), 1×8 perc teljes korcsolyázás-utánzás, 4—5 laza repülő (60—80 m), 2×100 m ugrásutánzás (oldalt), 4—6 perc lazító gimnasztika, 1×3 perc teljes korcsolyázás-utánzás 800 m laza felrázó futás 2—3 belegyorsítással. — Délután 20 perces görkorcsolyaedzés. Az előző edzéssel azonos anyaggal; 40 perc játék (tenisz, kosárlabda, lábtenisz vagy labdarúgás). — *Vasárnap:* Délelőtt 80—100 km-es kerékpáredzés, kötetlen programmal.

# SPORTPSZICHOLÓGIA A PRÁGAI TF-EN

*Írta: Büchler Róbert dr., a Magyar Testnevelési Főiskola docense, a TTT tagja*

A prágai Testnevelési Főiskola lélektani tanszékén közel egy évtizede folyó pszichológiai vizsgálatok joggal keltenek fel érdeklődést a testneveléssel foglalkozó szakemberek körében. Remélhetőleg már a közeljövőben nyilvánosságra kerülő eredményeik közvetlenül értékesíthetők, felhasználhatók lesznek mind a testnevelés, mind a sportoktatás gyakorlatában. Ezeken, az alábbiakban röviden ismertetett vizsgálatokon kívül az egyetemi tanszékek, az akadémiai kutatóintézetnek, továbbá a pszichiátriai klinika lélektani laboratóriumának kísérletei közül is sok, közvetve-közvetlenül összefügg azokkal a problémákkal, amelyek a testnevelőket, edzőket, sportoktatókat foglalkoztatják. Általában a prágai pszichológiai laboratóriumok mindegyikét az életközelség jellemzi; a nevelés, a munka, a mozgás kérdéskörére keresik a

**a gyakorlatban is gyümölcsöztethető**

választ. Az intézetek tárgyi felszerelése, apparátusa, a kutatómunka szervezettsége, módszeressége, tervszerűsége egyaránt példás. Az egyes intézetek, laboratóriumok és tanszékek között a legszorosabb kapcsolat van. Közös munkaértekezleteken, tudományos megbeszéléseken és vitákon kívül évnegyedes szakfolyóirat biztosítja a tudományos álláspontok termékeny küzdelmét egyfelől, a részeredmények közzétételének lehetőségét és a szakirodalmi tájékoztatást másfelől. A tanszékeken igen színvonalas elméleti és gyakorlati foglalkozások keretében folyó szakképzés biztosítja a tudományos kutatók utánpótlásának folytonosságát.

Az egyetemhez tartozó tanszékük tudományos munkája két kérdéskörre irányul. A. Stránsky dr. például a mozgás, a sporttevékenység oktatása során szükségessé váló javítás leghelyesebb, legeredményesebb módjainak megállapításával, kialakításával foglalkozik. Mindennapos tapasztalat, hogy

**az ismételt szóbeli javítás**

a figyelem ráirányítása a mozgásban elkövetett hibára, igen sokszor eredménytelen. A sportolók újra és újra elkövetik ugyanazt a hibát. Széleskörű vizsgálatokkal, kísérletekkel a gyakorlatban is kiaknázható választ keres arra, hogy 1. az oktatás melyik szakaszában, már a legelső végrehajtás után vagy csak később eredményes-e a hibára irányítani a figyelmet, továbbá 2. hogyan, milyen módszerrel történjék a javítás? Elég-e a kritika, a figyelem-ráirányítás, vagy helyesebb a hiba részletezőbb, elemző feltárása? Célravezetőbb-e a szóbeli javítás, mint a bemutatás?

Gyakran fordul elő, hogy a szigorúan javított mozgásrészlettől a tanuló, a sportoló már fél, s amikor a gyakorlatok ismétlése során a kritikus, az előzőleg javított részhez jut el, izmai többé-kevésbé megmerevednek, mozgása görcsössé, szögletessé válik... *A javítás tehát a hiba rögzítéséhez és nem kiküszöböléséhez vezetett.* Viszont, ha túlkönnyen, felületesen vetjük fel a hibát, a tanuló nem méltatja figyelemre és esetleg újból és újból elköveti. *Így, a nem eléggé határozott, nem eléggé erélyes javítás következtében valósággal begyakorolja a hibás mozgást.* A. Stránsky vizsgálatairól konkrét irányelvek és szempontok várhatók a mozgásjavítások pszichológiailag leghelyesebb módjairól.

A tanszék másik kísérleti munkájának középpontjában

**a félelem problémája**

áll. J. Vaňek adjunktus a félelem hatásának a megállapítására törekszik. Gondosan szervezett kísérletében mutatta ki, hogy a félelem következtében milyen zavar támad a már begyakorolt, megtanult mozgások végrehajtásában. Különösen a torna és a küzdősportok bizonyos ágaiban találkozunk a félelem ilyen bénító, teljesítményt akadályozó következményeivel. A kutatások természetesen a félelem kiküszöbölésének módjaira is kiterjednek. Nem foglalkoznak azonban az álcázott, lappangó félelemmel, amelyet a sportoló sokszor, mint rajtlázat, mint zavart, idegességet, belső feszültséget él át, amelyet önmagának sem vall be. A félelemnek ez öntudatlan formája távolról sem ritka, és sokszor még befolyásolhatatlanabb, leküzdhetetlenebb, mint az igazi, nyílt félelem.

E két témán kívül az egyetemen folyó kutatások számos részlete kapcsolatos még a mozgástanulással, a testneveléssel.

Az egyetemen kísérletileg foglalkoznak

**az aktív pihenés**

problémáival is. Érdekes, újszerű módszerekkel törekszenek annak tisztázására, hogy bizonyos foglalkozás, tevékenység után milyen más tevékenység a legpihentetőbb, legelőnyösebb mind a szervezet pihenése, felfrissülése, mind az újabb tevékenység eredményére nézve. E kutatásoktól szempontokat várnak az iskolai tanórák sorrendjével, elhelyezésével kapcsolatos problémák megoldásához is.

Mind a kutatóintézetekben, mind a tanszékeken folyó munka lendülete bizonyossá teszi, hogy már a legközelebbi jövőben részletesebben értesülünk e vizsgálatoknak a kutatók által közzétett eredményeiről.

**A budapesti TF sportolói a prágai Testnevelési Főiskola bejárata előtt**



# Táplálkozás a verseny előtt, alatt és után

A mindennapi életben is fontos a táplálkozás kérdése, de különösen fontos a versenysportban. Sok múlik a helyes vagy helytelen táplálkozáson. *N. N. Jakovlev* professzornak az NDK-ban nemrég megjelent könyve alapján most azt ismertetjük: hogyan táplálkozzanak a sportolók a verseny, a mérkőzés napján.

A táplálkozásra vonatkozó általános bevezetés után Jakovlev professzor leszögezi, hogy minden sportágra, s minden versenyzőre érvényes receptet nem lehet adni; de hogyan is lehetne, amikor maratoni futásban például hetvenszer annyi energia fogy, mint 100 m-es síkfutásban, másfélórás labdarúgó-mérkőzéshez pedig csaknem nyolcszor annyi szükséges, mint hárommenetes ökölvívóösszecsapáshoz? De más különbségek is vannak: vívásban, tornában, műlesiklásban például nagy az idegi megterhelés, más sportágakban viszont igen nagy a folyadék- és a sóveszteség. Azután *nagyobb a terhelés versenyben*, mint edzésen, még ha ugyanazokat a mozgásokat végzi is a sportoló, mert hiszen versenyen nagyobb az idegfeszültség.

*Mit és mennyit egyen a sportoló a verseny előtt (esetleg alatt) és után?*

Vannak sportolók, akik úgy vélik, hogy legjobb *üres gyomorral* versenyezni, mert így az emésztés nem vesz igénybe energiákat, s a mozgás könnyed. Ez a felfogás *helytelen*. Sielőkön és hosszútávfutókon végzett vizsgálatok azt mutatták, hogy a vércukor-szint esése és a teljesítőképesség csökkenése hamarabb bekövetkezett azoknál, akik üres gyomorral indultak, mint azoknál, akik reggeliztek. (Délelőtti versenyekről van szó.) A legjobb teljesítményt azok nyújtották, akik könnyen felszívódó táplálékot vettek magukhoz.

Azt már mindenki tudja, hogy *a gyomrot verseny előtt nem szabad túlterhelni*, mert ez „ólmossá" tesz, nehezíti a légzést, csökkenti a tüdőkapacitást. Az evés és a verseny között 2,5—3, néha 4 órának is el kell telnie. Délelőtti verseny előtt a reggeli könnyen emészthető — szénhidrát, foszfor és C-vitamin tartalmú — legyen. Könnyen emészthető hús, azután lágytojás, dara- vagy zabkása, vaj, édes tea vagy kávé, utána magas C-vitamin tartalmú gyümölcs, esetleg zöld saláta, paradicsom stb. Amit, ahogyan és amennyit a sportágtól, a verseny jellegétől, az időjárástól, a levegő (úszóknál: a víz) hőmérsékletétől is függ.

**A kalóriaszükséglet a versenynapon**

Éppen az előbbiekre tekintettel állapították meg a versenynapon szükséges kalóriamennyiséget és a tápanyagok megoszlását. Ez a következő:

| Sportág | Fehérje (Egy-egy testsúlykg-ra, | Zsír | Szénhidrát grammokban) | Kalória |
|---|---|---|---|---|
| Rövidtávfutás, ugrás, dobás | 2,1—2,2 | 1,5—1,6 | 9,0— 9,5 | 60—63 |
| Hosszútáv, gyaloglás, maraton | 2,3—2,4 | 2,0—2,1 | 12,0—13,0 | 78—83 |
| Torna | 2,0—2,2 | 1,6—1,7 | 9,0—10,0 | 60—64 |
| Úszás | 1,8—2,0 | 1,9—2,1 | 8,9— 9,1 | 62—65 |
| Birkózás, ökölvívás | 2,0—2,5 | 1,8—2,4 | 9,0—11,0 | 62—78 |
| Labdarúgás | 2,3—2,5 | 1,7—1,85 | 9,1—10,0 | 63—68 |
| Sífutás | 2,1—2,3 | 2,3—2,5 | 11,0—12,0 | 75—82 |
| Kerékpár (többnapos) | 3,0—3,2 | 2,7—2,9 | 11,0—12,0 | 82—90 |

A táblázat szerint egy 70 kg-os vágtázónak, maratonfutónak, ökölvívónak, labdarúgónak és kerékpárosnak például az alábbi mennyiségekre van szüksége a versenynapon:

| Sportág | Fehérje gr | Zsír gr | Szénhidrát gr | Kalória |
|---|---|---|---|---|
| Rövidtávfutó | 147—154 | 105—112 | 630—665 | 4200—4410 |
| Maratonfutó | 161—168 | 140—147 | 840—910 | 5560—5810 |
| Ökölvívó | 140—175 | 126—168 | 630—770 | 4550—5040 |
| Labdarúgó | 161—175 | 119—129 | 567—700 | 4620—4760 |
| Kerékpáros | 210—224 | 189—203 | 770—840 | 5740—6300 |

Hosszabb ideig tartó versenyben — például több napos kerékpárversenyben, maratoni futásban vagy hosszútáv-úszásban — még a legkalóriadúsabb táplálkozás sem fedezi a szükségletet, mert az emberi szervezet csak korlátozott mértékben tud tartalékolni. A tartalékok nem elegendők hosszabb verseny energiaveszteségének pótlására. Ilyenkor *verseny közben* kell pótolni az energiákat.

Általában azonban *verseny után pótolja az ember a felhasznált energiákat*. De ez sem megy egyszerre. Előfordul, hogy a versenynapra szükséges táplálékmennyiséget még másnap, sőt harmadnap is ajánlatos felvennie a sportolónak, hogy pótolhassa az elhasznált energiákat.

**A verseny után mikor**

egyen a sportoló? Általános tapasztalat, hogy a verseny után fél órával, egy órával tud csak enni a sportoló, csak akkor, amikor már lecsillapodott s némileg kipihente magát.

*Ha délelőtt van a verseny*, akkor a táplálékosztás a következő: reggelire (a verseny előtt) az egész napi kalóriamennyiség 30 százaléka, ebédre és vacsorára 35—35 százaléka esik. Az a helyes, ha a lassabban emészthető ételek zömét délben veszi magához a sportoló. Este gondolni kell arra, hogy éjjelre az emésztőszerveket nem szabad túlterhelni, mert különben nem teljesértékű az alvás. Pedig a verseny utáni zavartalan alvás éppoly fontos az idegrendszer számára, akár a verseny előtti éjszakáé!

Érthető tehát, hogy vacsorára nem szabad sonkát, kövér disznóhúst, marha- és birkahúst vadat stb. enni, de nem helyes a kakaó, a kávé, a csokoládé és az erős tea fogyasztása sem, mert ezek meg a központi idegrendszert izgatják.

*Ha délután van a verseny*, akkor az ebéd könnyen emészthető, nem nagy mennyiségű, de magas kalóriaértékű ételekből álljon: erőleves, zsírtalan főtt hús, főtt vagy sült csirke vegyes zöldséggel, kompót stb. Az étkezés 3—4 órával a verseny, mérkőzés előtt legyen!

*Esti verseny esetén* reggel kell enni a nehezebben emészthető ételeket. Ekkor az egész napi kalóriamennyiség 35 százalékát veszi magához, a verseny előtti étkezéskor 30 százalékát, és a verseny után ismét 35 százalékát. (Este gondolni a nyugodt éjszakai alvás biztosítására!) Mivel ilyenkor az elhasznált energiákat különösen nem tudja pótolni a sportoló, még másnap és harmadnap is a versenynapra megállapított kalóriamennyiséget ajánlatos fogyasztania.

Nehezebb az eset, *ha délelőtt-délután versenyez* a sportoló. Ilyenkor a reggelinek és az ebédnek egyaránt könnyednek kell lennie. Este viszont azért nem lehet megterhelni a gyomrot, hogy éjszaka kellően kipihenhesse magát a sportoló. Az energiapótlás tehát a verseny utáni napokra marad. Ha lehetséges, akkor gyorsan felszívódó tápanyagokat versenyek előtt és után is vegyen magához a sportoló. Ilyen esetben ajánlatos a fehérje mennyiségét a verseny után egy-két napon át emelni.

Nehéz a teljesértékű táplálkozás *több napon át tartó versenyben*. Ilyenkor az energia-felhasználás elérheti naponta a testsúlykilogrammonkénti 85—90 kcal-t is. Nagy a fehérjeveszteség is, aminek pótlásáról ugyancsak gondoskodni kell.

**Táplálkozási szokások**

Minden embernek kialakulnak bizonyos táplálkozási szokásai. Vannak „húsevők", vannak „zöldségevők" és vannak tejtermék-kedvelők. A szakvezetőknek ezeket a szokásokat is tekintetbe kell venniök, mert *a hirtelen változtatás az étkezésben a*

*(Folyttaása a túloldalon.)*

*(Folytatás az előző oldalról.)*

*sportteljesítmény csökkenését okozhatja.*

A megszokás vonatkozik a táplálék mennyiségére is. Azokat, akik tápláló, de kisebb mennyiségű ételek fogyasztásához szoktak, káros hirtelen nagy mennyiségű, kalóriaszegény növényi ételek fogyasztására kényszeríteni. Hasonló a helyzet fordított esetben is.

A megszokottság az étkezés időpontjában is érvényesül. Ha ezektől eltér az ember — amint Pavlov bebizonyította — nem a szokott étvággyal eszik, minek következtében már nem olyan kifogástalan az emésztése, s a táplálékokat sem használja fel szervezete teljes mértékben.

Nagyon fontos, hogy a vezetők időben megtudják a verseny vagy mérkőzés időpontját, hogy megfelelően megtervezhessék a versenynap étkezését!

*P. J.*

## *Mivel foglalkoznak* A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kultury, 1960. 4. sz.**

Bahvalov: A 4000 m-es kerékpáros üldöző csapatversenyekre való felkészülés. Zimkin—Korobkov: A szervezet ellenállóképességét fejlesztő gyakorlatok. Slemin—Ukran: A tornával kapcsolatos tudományos munka. Kelisev: Az üzemi torna futószalaggal dolgozó üzemekben. Hohlusin: Üzemi torna a „Kalibr" gyárban. Ponomarjev: A testnevelés mint társadalmi jelenség. Szuhockij: Milyen intézkedéseket tesz az USA az amerikai ifjúság testi rátermettségének fokozása érdekében? Popov: Az úszás az Olimpiai Játékokon. Gradopolov: A szovjet ökölvívók az olimpiai játékokon. Testnevelési Főiskola, a tudományos kutató intézet és a sportorvosi intézetek tudományos konferenciája.

**Sport (Brüsszel), 1960. 1.**

W. Vanden Eynde: Látszólagos fordulatok magasugrásnál. J. Delfosse: Táplálkozási tanácsok sportolók részére. M. Vanholme: Úszástanítás természetes módszerrel. M. Jagadisch: A gyeplabda. G. Acke: Fiatal lányok kosárlabdájának alapvető technikája. R. Mollett: Gyorsasági-erő edzés. Ichiro Abe: A hármasugrás modern technikája. G. Komatov: A röplabdajátékos technikai edzése.

**Krankengymnastik, 1960. 4. sz.**

Dr. H. Riedel: A kötőszöveti gyúrás alapjai és határai. B. Krafft: Vízalatti gyúrás.

**Körpererziehung, 1960. 4. sz.**

H. Jähne: Kosárlabda az iskolában (I) E. Haufe, R. Lehmann: Kisjátékok és ezek versenyformái. (II) G. Wolf: Ökölvívó óra a 9. osztályban. E. Mayer: Bemelegítő futás lépcsőn. H. Goller: Atlétikai óra a 10. osztályban.

**Die Leibeserziehung, 1960. 4. sz.**

J. Skura: Megjegyzések a szertorna-gyakorlatok elnevezéséhez. P. Röthig-Doris Oberbeck: Testnevelési főiskolai hallgatók teljesítményeinek alakulása. F. Preugschat: „Mozgásiskolázás a vidéki iskolákban" című oktatófilmről. E. Schlee: Kis bibliográfiai kiegészítés az úszás történetéhez. J. Skura: Az „óriáskör felsőfogással" technikája. E. Newland: Gyakorlatsorozat a vetődés és a tomporátugrás fejlesztéséhez. F. Lüschen: Az Oldenburg melletti Tulgeln-i kétosztályos iskola tornakertjének tervezése és építése.

**Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1960. 2. sz.**

L. Bozsev: Az országos falusi Szpártakiád és a falusi testnevelési munka néhány kérdése. B. Marinov: A sportiskolák új tantervei. L. Bojadzsiev, Sz. Damjanov: A sport fejlesztésében 1959. folyamán elért sikerek új távlatokat nyitnak meg a tömegtestnevelés előtt. A Frolov: A futó akarati felkészítése közép- és hosszútávon. Dr. K. Krasztev: Az érverés ortosztatikus próbája és a vérnyomás, mint az edzettség mutatója. Dr. Sz. Zotov: Kronaximetrikus változások a fizikai erőkifejtés különféle változatai esetén. Dr. R. Taszev és társai: Gyógytorna vakbélgyulladás és sérv esetén műtét előtt és után. P. Georgiev: A „Proletár" állami iparvállalatnál folyó üzemi testnevelés hatásossága.

**Fizicseszkaja kultura v szkolje, P 1960. 4. sz.**

Pidkosziszij: Krupszkaja az iskolai testnevelés jelentőségéről és tartalmáról. Samenko: Az iskolai sportolás értékelésének módszere. Popov: A testnevelő tanárok módszertani tanfolyamai. Visnyevszkij: Gyermekek térbeli érzékének fejlesztése testgyakorlással. Jakovlev: A testnevelési órák az első osztályokban. Koljcova: Oktatói feladatok megoldása általánosan fejlesztő gyakorlatok segítségével. Szvigyerszkaja: A tantestület szerepe az iskolások testi nevelésének felépítésében. Kalasnyikov: Óra előtti torna az iskolaudvaron. Rutkovszkij: az úttörők és a természetjárás.

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 3. sz.**

Dr. G. Hochmuth: Az erőmaximum előnyös helyzetének biomechanikai elve. W. Fritsch: A sportszerű gyalogolás oktatása és edzése. Dr. S. Israel: Országúti kerékpárosok intervall-edzése. G. Marhold: A tollaslabdajáték edzése. K. Krupper: A delfinmozgás kinematográfiai vizsgálatai. Th. Körner: Ifjúsági evezősök edzésmegterheléseinél szerzett tapasztalatok. R. Walkstein: A nők akrobatikai alapkiképzés megjavításához. F. Lomejko: Sportolók ugróerejére vonatkozó vizsgálatok. K. Richter: Postaversenyek az üzemek közt — a sportbeli tömegmunka egyik formája.

**1960. 4. sz.**

Dr. G. Hochmuth: A hosszú és egyenes vonalú gyorsulás. V. Csudinov: Az erő az atléták legfontosabb tulajdonsága. V. P. Filin: Az edzés távlati tervezése. A. Rauhut—A. Kessel: Az egyéni edzés tartalma és szervezése a csapatjátékokban. H. J. Dorsch: A kallómozgás útgörbéi és útidőgrammjai. J. Vujanz: Versenyevezősök teljesítménybecslésének lehetőségei. G. Schelibach: Filmfelvételek sportnál. S. Müller: A sportbeli traumák pszichológiájához.

**Leibesübungen, 1960. 3. sz.**

Dr. O. Hanebuth: A testnevelő tanárképzés problémái. Dr. F. Richter: A múlt légzéskultúrája. H. Koerth: A német testnevelők választmányának évi ülése.

**Leibesübungen-Leibeserziehung, 1960. 4. sz.**

Prokop L.: A sportorvosszükségesség. H. Fuchs: Gyakorlatok a lépésbiztonság iskolázására. B. Komauer: Táncjáték — vidám lendület. H. Loges: „Labdapróba". Rövid megjegyzések a „sport" szó történetéhez.

**Mu-Suan-Su, a kínai sport egyik büszkesége: 1959. augusztus 30-án 1:11,3-as eredményével múlta felül a 100 m-es mellúszó világcsúcsot, majd pedig 1:11,1-et úszva emelkedett túl a nemzetközi mezőnyön**



## Gyorsasági erő és az edzés

Ahhoz, hogy manapság valaki csúcsteljesítményeket érhessen el, sokoldalú — ún. „totális" — edzést, felkészülést kell folytatnia A totális felkészülés összetevői: 1. állóképesség, 2. gyorsasági erő, 3. technikai (ügyesség), 4. lelki erők, 5. „láthatatlan" edzés: életmód, táplálkozás, testápolás, 6. sportorvosi segítség, 7. a közösség segítsége (család, munkahely, iskola). A gyorsasági erő fejlesztése jelentős mértékben elősegíti napjainkban a teljesítmények javulását, (ha a többi tényező rendben van).

---

**Az NSZK olimpiai bizottságának legutóbbi ülésén R. Hillebrecht professzor ismertette: még 11 350 tornaterem, 9—10 000 sporttér (117 millió négyzetméter területtel), 2200 szabadtéri és 400 fedett úszoda kellene, no meg 28—30 000 gyermekjátszótér . . .**

# Iskolai testnevelésünk egy éve

*Írta: Sós István, az MTSH nevelési oszt. h. vezetője, a TTT tagja*

Véget ért az 1959—60-as tanév. Ahogy ilyenkor szokásos: vizsgáljuk meg, mit hozott, milyen tapasztalatokkal járt? Az eredmények mellett itt-ott hiányosságokról, hibákról is be kell számolnunk, ha hű krónikásai akarunk lenni egy év történetének.

**Óvodai testnevelésünk**

új kézikönyvvel gyarapodott. A tanév vége felé jelent meg a *Testnevelés az óvodában* című kiadvány, amely az óvodai testnevelés anyagát dolgozza fel részletes óravázlatokban. Erre a könyvre igen nagy szükség volt, mert az első, ilyen jellegű könyv 1952-ben jelent meg s a második kiadása (1954) is hamar elfogyott. A most megjelent munka lényegében a harmadik, átdolgozott kiadás, amely figyelembe veszi az óvodahálózatunk fejlődését, a korcsoportok számának növekedését, s a mozgásanyag módosításait. Közli a könyv a mindennapos „5 perces testnevelés" részletes foglalkozási terveit is. E könyv bizonyára jól szolgálja majd óvodai testnevelésünk színvonalának további emelését.

**Új tantervet vezettek be az iparitanuló-intézetekben is**

A kísérleti jellegű tanterv figyelembe veszi a szakmai foglalkozás jellegét s a munkaártalmakat is. Az elmúlt év pozitív tapasztalatokat hozott. Ezek figyelembevételével készül majd el a végleges tanterv.

Jelentős eseménynek kell elkönyvelnünk

**a továbbképzés**

elért eredményeit. Elsősorban a Központi Pedagógus Továbbképző Intézet kéthetes, bentlakásos tanfolyamait kell megemlítenünk, öt tanfolyamon több mint 150 vidéki szakfelügyelő, munkaközösségi vezető vett részt. A helyi továbbképzéseket már a központi tanfolyamot végzettek vezették. Minden megyében rendeztek továbbképzési napokat a szaktanároknak és a képesítés nélkülieknek; e továbbképzések időtartama, tematikája azonban nem volt egységes. A különféle helyi lehetőségek (előirányzás, hely stb.) szerint igyekeztek a továbbképzést megoldani. Igyekeztek tehát a helyi lehetőségeket a legjobban kihasználni s így — ha megyénként különböző mértékben is —, de mindenütt voltak továbbképzési napok. Rendszeres továbbképzés folyt a Fővárosi Pedagógiai Szeminárium keretében is. Itt a periódikus továbbképzés formájában az elmúlt tanévben is 100 fő részesült 132 órás továbbképzésben. Hasonló tervszerűséggel folyt az iparitanuló-intézetekben tanító testnevelők továbbképzése is — a Munkaügyi Minisztérium Módszertani Intézete testnevelési tagozatának irányításával.

A szakmai továbbképzést mindhárom szerv az *MSZMP testnevelési és sport téziseinek* szellemében oldotta meg. Mindenütt a

**a nevelőmunka**

került előtérbe, a tömegek testnevelésének a megoldása, a testnevelési foglalkozások *politikai, erkölcsi hatásainak* tudatos felhasználása. Testnevelőink ideológiai oktatásba is bekapcsolódtak — részt vettek a tantestületekben folyó politikai oktatásban.

Mind az ideológiai, mind a szakmai oktatás kedvező hatásai máris mutatkoztak s remélhetőleg a jövőben még inkább mutatkoznak nevelőink mindennapi tevékenységében.

Számot kell adnunk az iskolai testnevelés területén megindult

**tudományos kutatómunkáról**

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet iskolai osztálya már letett az asztalra két munkát: a tanulók testnevelési szemléletéről és a koedukációról készült tanulmányt. Mindkettő több olyan értékes megállapítást tartalmaz, amelyet az illetékes szerveknek figyelembe kell venniök az egyes kérdések kidolgozásakor.

Kísérleti jelleggel folyt néhány általános-, iparitanuló- és középiskolában a tanítási szünetek testnevelése, a *munkahelyi testnevelés*. Az eredmények feldolgozása most folyik. Ugyancsak a tudományos munka eredményének tekinthetők azok a tanulmányok, amelyeket a Pedagógiai Tudományos Intézet jelentetett meg az iskolai testnevelés területén.

Iskolai testnevelésünk eddigi szervezeti formája az úszás és a játékdélutánok bevezetésével két új formával gazdagodott.

**Az úszásoktatás**

kötelezővé tétele az általános iskolák V. osztályaiban új fejezetet nyitott a magyar iskolai testnevelés történetében. Először fordul elő, hogy a testnevelési órák keretében (vagy azon kívül) szervezett úszásoktatásban részesülnek a tanulók. A január 1-től bevezetésre került úszásoktatásról már most megállapíthatjuk, hogy teljes sikerrel járt. Örömmel és megértéssel fogadták a szülők, az igazgatók, a nevelők és — természetesen — a gyermekek. A kezdeti nehézségeket közösen igyekeztek legyőzni. Nem egy helyen az igazgató is lement az uszodába, s a Szülői Munkaközösség is segített: kísérő szülőket osztott be a nevelők munkájának megkönnyítésére.

Az úszásoktatással kapcsolatban azonban még néhány kérdés megoldásra vár. Egyes osztályok létszáma olyan magas, hogy egy nevelő az oktatást és a felügyeletet nem oldhatja meg. Előfordul az is, hogy az osztályt két csoportra kell osztani: úszni tudók és úszni nem tudók csoportjára. A nevelő természetesen elsősorban az úszni nem tudókkal foglalkozik, így az úszni tudók magukra maradnak. Az V. osztályos tanulók még önállótlanok ahhoz, hogy a számukra kijelölt mozgásfeladatokat jól elvégezzék. Szükségessé válik tehát a jövőben két oktató beállítása. Ugyancsak megoldandó lenne még egy kísérő tanár is. Ezt a feladatot elláthatná a tantestület erre a célra beosztott nevelője. Van még javítani való egyes nevelők oktatási eljárásain is: meg kell találniok a leghelyesebb közlési módot, nyilván más eljárást kell az uszodákban alkalmazniok, mint pl. a tornatermekben (uszodákban nagyobb a zaj, a lányok a fürdősapka miatt nehezebben hallanak, a gyerekek örömükben hangosabban viselkednek stb.).

Sajnos, az úszásoktatás további kiterjesztésére nincs lehetőség, ezért a nyári tanfolyamok újbóli megindítása indokolt lenne. Jelenleg az uszodák kapacitását a művelődésügyi szervek százszázalékosan használják ki. Csak az új uszodák létesítése esetén lehetséges újabb osztályok bekapcsolása. Ez indokolja, hogy Budapesten és vidéken néhány új iskolához úszásoktatásra alkalmas tanmedencét építsenek, ha máshogy nem, — az alagsorban.

Több problémát vetett fel

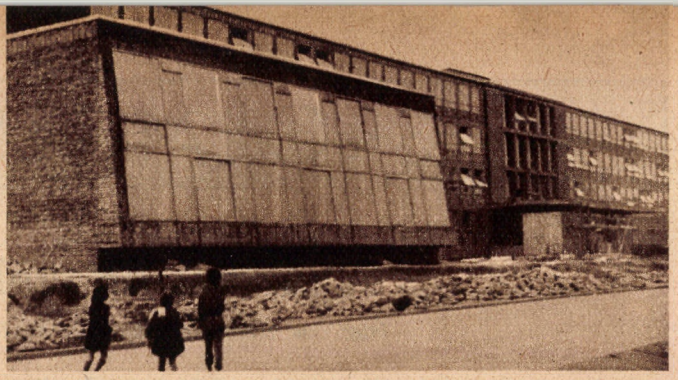
**a játékdélután**

bevezetése.

A tanév megkezdése után megjelenő utasítást nem értelmezték egységesen. Problémák adódtak egyes megyékben az óradíjak körül, noha erről már korábban megjelent rendelet (a nevelők fizetéséről) alapján költségvetésileg kellett volna gondoskodni. A játékdélutánok szervezése és tartalma körül — a tanéveleji szóbeli eligazítás ellenére — is



Testnevelési óra a győri közgazdasági leánytechnikumban, a parkban levő kézilabda pályán



24 tantermes, új iskola Sztálinvárosban. Az épület másik szárnyán, a képen látható tornateremhez hasonlóan még egy tornaterem van

zavarok keletkeztek. Többször menetközben kellett a helyes foglalkozási módokra rámutatni. Egy év tapasztalatait itt is leszűrték. Széleskörű megfigyeléseket végzett a TF, a pécsi PF-en ankétot rendeztek, a minisztérium, az OISB, a Fővárosi Tanács oktatási osztálya is gyűjtögette a jó tapasztalatokat, megoldási módokat, szervezési fogásokat. Mindezek összevetéséből a jövő évre olyan egységes módszertani útmutatás készül, amely a hiányosságokat megszünteti.

Eredményként említhetjük meg

**a sportiskolák**

helyzetének és fejlesztésének végleges rendezését. 1960. január 1-től az állam nyújtotta anyagi feltételek biztosítják sportiskoláink működését. Az MTST elnöksége új határozatot adott ki a sportiskolák szervezetéről és működéséről.

Az elmúlt tanévben

**új oktatási intézmények**

nyitották meg kapuikat: felsőfokú tanító- és óvónőképző intézetek. Hosszas előzetes tárgyalások után a testnevelési órák számát 3-ban állapították meg: kettő a hallgatók testnevelésére, egy pedig a tanítási előkészítésre szolgál. Az óraszámot — sajnos — évközben kettőre csökkentették, túlterhelésre hivatkozva. Ez az indokolás helytelen szemléletből fakad. *Túlterhelés esetén éppen a testnevelésre van szükség. De a döntő nem ez, hanem az, hogy a jövő tanítói így nem kapnak kellő képzést testnevelésben, márpedig ifjúságunk testnevelését jó néhány éven át ők irányítják és vezetik.* Súlyosan kifogásolható, hogy még a mai napig sem készült el az egységes tematika, így igen nagyfokú volt a bizonytalanság s egyéni elképzelések szerint foglalkoztatták a hallgatókat. Reménylhető: most már rendezik e kérdést s szeptembertől kezdve testnevelésből is egységes eljárás szerint készítik fel a hallgatókat.

Nem számolhatunk be fejlődésről

**a főiskolai, egyetemi kötelező testneveléssel**

kapcsolatban sem. Az évek óta sürgető szükségesség ellenére ebben a tanévben sem sikerült az oktatás problémáinak tisztázása — még egy értekezlet erejéig sem. E feladatot ellátó testnevelők fizetése is elmaradt az általános, vagy középiskolákban tanító nevelők fizetésétől, miután az egyetemi testnevelők fizetését nem rendezték az általános és középiskolai nevelők fizetésével. E kérdés megoldása most már csak a felsőfokú tanintézetekben tanító nevelők fizetésrendezésével oldódik meg.

**A testnevelési óraszám csökkenéséről**

a vendéglátóipari és élelmiszerkereskedelmi tanuló iskolákban beszélhetünk. Ezekben az iskolákban a Belkereskedelmi Minisztérium véleménye szerint szükséges volt a testnevelési órák számát egyre csökkenteni, mert másképp nem lehetett a szakmai órák számát biztosítani! Szeptemberben indult meg a rendszeres testnevelés tanítása az egészségügyi szakiskolákban is. Évközben a Fővárosi Tanács felügyelete alá tartozó szakiskolákban megszüntették a testnevelést — keret hiányában.

Mindezek a jelenségek annál fájóbbak, mert éppen az MSZMP testnevelési és sport téziseinek szellemében kezdtük el a tanévet! Joggal reménylhettük volna, hogy a párt útmutatásai véget vetnek az eddigi liberalizmusnak, ami egyes szervek, vagy személyek részéről a testnevelés iránt megmutatkozott. A „legkisebb ellenállás" a testnevelés iránt még most is él. Ez arra figyelmeztet, hogy további felvilágosításra, szívós harcra van még szükség, hogy a párt elvi iránymutatásai a gyakorlatban megvalósuljanak.

Meg kell emlékeznünk

**dologi-tárgyi feltételek**

lassú, de mégis érezhető javulásáról. Forintban is kifejezhető hathatós támogatást kapott e terület. Ismételten kaptak az iskolák új tornaszereket, felszereléseket — részben központi, részben tanácsi támogatásból.

Ebben a tanévben is több új iskola épült. E hasábokon szóvá tesszük azonban

**a tornatermek tervezése**

körüli hiányosságokat. Örömmel, de aggodalommal is lépjük át minden új iskola küszöbét. Nem a tornatermek nagyságát, belső berendezését kifogásoljuk most, hanem a *tervezését.*

Némely tornaterem, főként a túlnagy ablakok miatt szinte használhatatlanná válik. Mintha némely forma háttérbe szorítaná egyes tervezőnél a tartalmat. Néhol hiába keressük a *tartalom és a forma dialektikus összefüggését.* A tornatermeket úgy kell tervezni, hogy ott teljes mértékben megoldhassák a testnevelés feladatait. Mit ér az olyan tornaterem, ahol nem lehet labdázni, nem lehet a gyűrűket a gerendákba elhelyezni (a gerendák tervezésénél nem veszik figyelembe az ilyen megterheléseket). Tervezési hibának tartjuk, hogy az öltözőket emeletre helyezik s a gyerekeknek hosszabb útat kell megtenniök a hidegebb lépcsőházban, ez nemcsak a tanulók meghűlésének, hanem a tornaterem piszkolódásának is okozója lehet. A rend fenntartása is nehezebb ilyen körülmények között. A szertárak sem közvetlenül a tornateremből nyílnak, ajtójuk rendszerint keskeny, s a küszöb is nehezíti a szerek ki- és behordását. Tervező mérnökeink fordítsanak nagyobb gondot jövőben a tornatermek tervezésére.

Hatalmas lendülettel folyt az elmúlt időszakban is az iskolaudvarok sportudvarrá való átalakítása,

**kis sportpályák**

létesítése. Ezeket az átalakításokat, létesítéseket a legtöbb helyen társadalmi úton végezték, s ez elsősorban az úttörő-, de főleg a KISZ-szervezetek és a fáradságot nem ismerő nevelők érdeme.

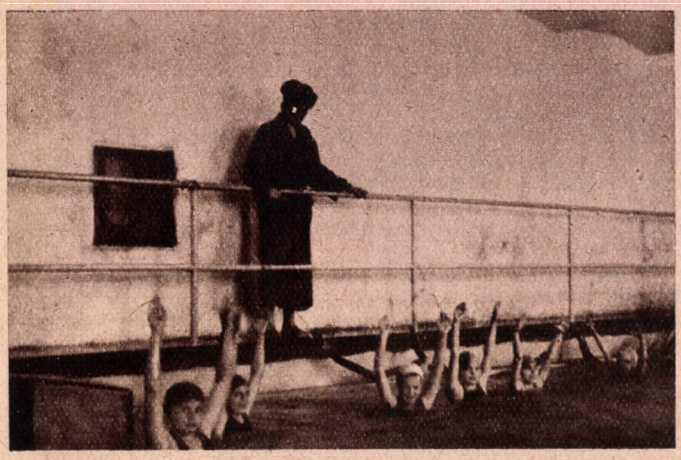
***

Ezekben foglalhatjuk össze nagyvonalakban az elmúlt tanév eredményeit és hiányosságait. Megállapíthatjuk, hogy a *fejlődés útján ismét jelentőset léptünk előre.* Folytatása volt ez a tanév is annak a fejlődésnek, amely néhány év óta iskolai testnevelésünkben tapasztalható. Ez a fejlődés minden bizonnyal töretlen marad az elkövetkező években is és ebben a fejlődési folyamatban mind nagyobbak lesznek a pozitív erők és egyre gyengülnek a fejlődést gátló tényezők. Lényegében ez jellemezte az 1959/60-as tanévet is.

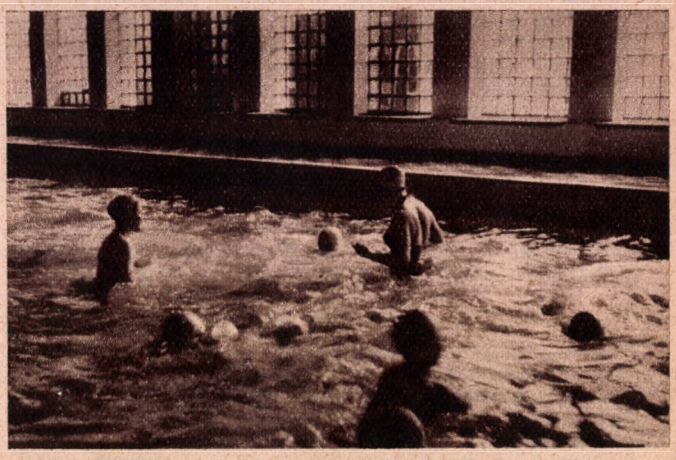
(Iskoláink sporttevékenységéről legközelebb számolunk be.)

# Gyakorlati tanácsok a kötelező úszásoktatáshoz

*Írta: Zsingor László fővárosi szakfelügyelő*



Úszásoktatás a pécsi Szigeti úti általános iskola V. leányosztályában, Szűcs Emilné vezetésével



A győri uszodában a Péterfi utcai lányokat oktatja Nagy Zoltánné. A nevelő nemcsak a partról, hanem a vízben is oktat —, ahogy az szükséges (S. I. felv.)

A Művelődési Minisztérium 6650/1959. I. számú rendelete lehetővé teszi az általános iskolák V. osztályos tanulóinak az úszásoktatását. A kötelező úszásoktatást az iskola testnevelő tanára vezeti.

A testnevelőknek megfelelő szakképzettségük van, s így biztosított a szakszerű oktatás. Azonban nagy részük egyáltalán nem foglalkozott még tömegoktatással. Ezeknek a kartársaknak segítünk az alábbiakkal.

Az előzőleg kötelező orvosi vizsgálattól függetlenül kérdezzük meg minden tanítványunkat, nem szúrták-e át dobhártyáját? Az ilyen tanuló a vízbe menés előtt vazelines vattával jól tömje be a fülét. Közvetlenül étkezés után ne ússzanak a tanítványaink, mert ez könnyen hányást okozhat. Az étkezés után 1—2 órával engedjük őket vízbe. A napozás kivételével ne legyenek hosszabb ideig szabad levegőn vizes fürdőruhában, mert megfázhatnak.

Úszás közben gyakran fellép a *görcs*. A görcs fájdalmas izomösszehúzódás, az izmot keménnyé, merevvé teszi. Oktassuk ki tanítványainkat: a görcs nem veszélyes, rendszerint magától megszűnik. Csak akkor válhat veszélyessé, ha az úszó megijed és elveszti lélekjelenlétét. Még nagyobb távolságot is lehet úszni a görcsöt kapott testrész mozgatása nélkül. Előfordulhatnak sérülések a vízbe való ugrásnál is, ha merev lábbal érünk talajt a talpasugrásnál. Tanítványaink az ilyen ugrásnál a homorított, feszes tartást csak a vízbe való érésig tartsák meg, a vízbe érve a lábizmokat azonnal lazítsák meg!

Fordítsunk nagy gondot a *zuhanyozásra!* A szárazföldi oktatás befejezése után és a vízben oktatás megkezdése előtt zuhanyozzanak a tanítványok — de még fontosabb az úszásoktatás befejeztével, öltözködés előtt. Külön hívjuk fel a figyelmet a szemnek alapos kimosására! Zuhanyozás után tanítványaink törüljék teljesen szárazra magukat. A lábujjak közt különös gonddal törüljék szárazra — a gyakori „gombásodás"-t csak így kerülhetik el.

Az uszodából távozás előtt feltétlenül hagyjunk annyi időt, különösen a leányoknak, hogy a *hajuk teljesen megszáradjon.* A hajszárítót már több tanfolyamon sikeresen alkalmazták, beszerzése nem túl költséges.

Az úszásoktatásban résztvevőkből úgy alakítsunk csoportokat, hogy egy-egy csoportban maximálisan 20 tanuló legyen. Ennél nagyobb csoportban nemcsak a munka válik eredménytelenné, hanem a veszélyesség is fokozódik.

Nagyon fontos a *fegyelem biztosítása!* A testnevelési órák fegyelmét még fokozottabban kell érvényre juttatnunk az uszodában!

A vízben oktatást mindenkor előzze meg a *szárazföldi oktatás.* Az egyes úszó-mozdulatok, azok alapelemeinek megtanítása sokkal könnyebb a szárazon, mint a vízben. Egyrészt, mert itt jobban figyelnek tanítványaink az egyes mozgások kivitelére, mint a számukra még ismeretlen elemben; a vízben! Másrészt a tanulók közvetlenül az oktató szeme előtt vannak, a hibákat jól láthatják s azonnal javítani tudják anélkül, hogy a tanítványok fáznának, márpedig a hosszabb vízben állásnál az elkerülhetetlen. Ezeket a gyakorlatokat célszerű — egyébként a rendelet elő is írja — az úszásoktatás megkezdése előtti időszakban a rendes testnevelési óra részébe beépítenünk.

Az úszásoktatást elősegítő gyakorlatokat 3 csoportba sorolhatjuk:

1. Az általános erőnléti fejlesztő szabadgyakorlatok, különös tekintettel a has és a kar izmaira.

2. Az izmok és ízületek lazítását, a rugalmasság fejlesztését szolgáló célgimnasztikai gyakorlatok.

3. Az úszásoktatás speciális szárazföldi gyakorlatai.

A vízben oktatásnál tartsuk meg a *fokozatot.* Kezdetben csak térdig érő, később csípőig, majd mikor már megszokták a vizet, mellig érő vízbe vigyük be a tanulókat. *Nagyon vigyázzunk: mélyebb vízbe csak akkor engedjük őket, amikor már teljesen vízbiztosak és megfelelő jártasságot szereztek az úszásban!*

Helytelen, ha a víztől félőket kényszerítjük, vagy erőszakkal visszük a vízbe. Könnyen *víziszony léphet fel* náluk, s az egész életükre kihathat. Ilyenkor, ha van rá időnk, lassan, fokozatosan, nagy türelemmel szoktassuk a vízhez, de ne a többiek rovására. Néhány foglalkozás után, amikor látja társai örömét a vízben, lassan ő is megpróbálkozik! A víz alá merülés megszoktatására nagyon jól bevált módszer a csípőig érő vízbe dobott tárgyak: kő, féltégla, vasdarab felhozatala. A gyerekek nagy örömmel végzik ezt a gyakorlatot, közben, szinte észre sem veszik, hogy a víz alá merültek.

Az oktató az első órán a tanítványaival legyen állandóan a vízben. Közvetlen közelléte bátorítólag, példaadása buzdítólag hat. A következő foglalkozásokon levetkőzve ugyan, de a partról tanítson. Így sokkal jobban látja és ellenőrizheti tanítványait.

Végül még megemlítem, hogy nagyon megkönnyíti a munkát, ha a foglalkozásokhoz állandó *párokat* alakítunk ki, hiszen az úszás oktatásánál sok párosgyakorlatot alkalmazunk. A párok alakításánál vegyük figyelembe, az osztály keretén belül kialakult baráti kapcsolatokat. Így nemcsak időt takarítunk meg, hanem munkánkat is eredményesebbé és ugyanakkor könnyebbé is tesszük s a mélyebb vízbe kerülés lehetőségét is lecsökkenthetjük.

# Sport a nyári táborokban

A táborélet romantikája, a velejáró kalandok mindig vonzották a fiatalokat, s a nyári tábor ma is kellemes kikapcsolódás, hasznos pihenés a számukra a tanév és főként a vizsgaidőszak fáradalmai után.

De nemcsak a pihenés miatt jár haszonnal egy-egy tábor. A kirándulások, a történelmi emlékű helyek és a műemlékek felkeresése bővítik az iskolában szerzett földrajzi, történelmi stb. ismereteket s a táborbeli szoros együttélés ugyanakkor a közösségre-nevelés sajátos, hathatós formája.

Igen, a tábor másfajta közösséget alakít ki, mint amilyent az iskola hoz létre. Színesebbet, elevenebbet és mélyebb barátságon alapulót. Ennek megvan az oka.

## A TÁBORI ÉLET

kezdve a táborhely felépítésétől, egészen az utolsó esti tábortűz kilobbanásáig, minden nap szükségessé teszi egymás segítését: a táborozók együtt élik át az élmények sokaságát, s együtt küzdik le a nehézségeket is. Az ott kialakult barátságok sokat érnek, és ami a legértékesebb, a barátság nemcsak egyesek között szövődik, hanem nagyobb közösséget forraszt egybe.

Ezért nem véletlen, hogy ifjúsági szervezetünk és a sportmozgalom vezetői évről évre több gondot fordítanak a fiatalok nyári táborozására, ahol szinte több nevelési lehetőség és alkalom kínálkozik, mint egy tanév alatt az iskolában.

A táborok el sem képzelhetők sport nélkül, hiszen ez jelenti a legegészségesebb szórakozást a fiatalok számára, s emellett edződnek, erősödnek. Jó előkészítés esetén különösebb szervezést nem igényel a tábor sportprogramja, mert a fiatalok mozgásigénye megköveteli a mozgást, és maguk segítik az alkalom megteremtését, de az irányításhoz szükséges, hogy testnevelő is legyen a táborban.

## A SPORT-PROGRAMOT ELŐRE KELL TERVEZNI

A terv készítője legelőször tájékozódjék arról, hogy a kiszemelt táborhely és közvetlen környéke milyen sportlehetőségekkel szolgál. Vannak-e a közelben sportlétesítmények? — s ha nincsenek, milyen terület kínálkozik alkalmi sportpályák létesítésére? (Rét, erdei tisztás, ahol különösebb talajegyengetés nélkül is ki lehet jelölni egy-egy röplabda, kézilabda stb. pályát.)

Nagy előnnyel jár, ha a tábor közelében uszoda, vagy úszásra alkalmas szabadvíz van. Ez nemcsak sportszempontból, hanem a tisztálkodás biztosítása érdekében is szükséges. Ha szabadvíz mellé tervezzük a tábort, akkor ajánlatos szemügyre vennünk a környéket, számolva a vízmennyiséggel, a meder tisztaságával, és — folyóvíz esetén — az áramlással.

A folyókanyar külső ívén az áramlás gyorsabb, a víz is szennyezettebb. A belső ív sekélyebb, lassúbb folyású, gyakran zátonyos — tehát gyermekeknek kedvezőbb fürdőhelyet kínál.

Ha a víz erre alkalmas, feltétlenül iktassuk programba az úszásoktatást, esetleg az evezést, a vízijáratosság megszerzését. A gyalogtúrákat, a fokozatos megterhelés elvének figyelembevételével kell beiktatni, előbb rövidebb utakat tervezni, későbbre már nagyobb megterheléssel járót.

Ezeken kívül a táborélet még számos sportág űzésére kínálja magát. Ha a fiatalok még nem szerezték meg az ötkarikás jelvényt, legjobb, ha tervbe vesszük

## AZ OLIMPIAI JELVÉNYSZERZŐ

próbáinak a letételét. A jelvényszerző szinte egymagában is teljes sportprogramot nyújt.

Követelményei felölelik az atlétikát, a tornát, az úszást, kerékpározást és a labdajátékokat.

Az atlétika és az úszás versenyszámait leghelyesebb úgy megrendezni, hogy elő-középdöntők után a döntők a táborbajnokságért folyjanak.

A torna-követelmény együttes szabadgyakorlat. Ezt a reggeli tornák során betaníthatjuk. Amint a tábor résztvevői kifogástalanul hajtják végre, állítsuk be próbaként, s utána már másféle gyakorlatok szerepeljenek a reggeli torna műsorában.

A labdajátékok megszervezésére ugyancsak a táborbajnokság kiírása a legjobb módszer, akár több sportágban is. (Kézi-, röplabda, labdarúgás.) A csapatokat szálláshelyek — sátrak vagy rajok szerint szervezhetjük meg.

A jelvény megszerzéséhez egy olimpiai-tárgyú előadás meghallgatása is szükséges.

Egy — akár több — előadás változatosságot hoz a tábortűzi műsorba. A tábortüzek a vidámság órái, de nincs olyan diák, aki ne hallana szívesen az olimpiák történetéről, az ottani magyar sikerekről, vagy az olimpiai eszméről tartott előadásokat.

A jelvényszerző programbaiktatása tehát sok előnnyel jár, de ha ezt tervezzük, jó, ha előre lelevelezzük a tábor területén illetékes városi vagy járási sporttanáccsal. A TST-k látják el a jelentkezőket eredménylappal, s a sikeres próbák után, ők adják ki a jelvényeket is. Ha elmulasztanánk a próbázások előzetes bejelentését, félő, hogy a táborozók nem kapnák meg a jelvényt. Az olimpiai jelvényszerző verseny ismertetőfüzete is a TST-nél kapható.

Az előrelátó testnevelő többet is tehet annál, hogy a tábor életét jólsikerült sporteseményekkel tarkítja!

A tábor ideje alatt

## AKTÍVÁKAT NEVELHET AZ ISKOLAI SPORTKÖR SZÁMÁRA

Már jóelőre vegye tehát számba a táborbaindulókat, s szemelje ki közülük a legalkalmasabbakat, akikből ifjúsági játékvezetőket, intézőket, csapatkapitányokat, szakosztályvezetőket stb. nevelhet. Már az iskolában előkészítheti a kiválasztott tanulókat feladatukra, s akkor előre megkönnyíti munkáját a tábor idejére.

Mint már említettem, a sportmérkőzéseket táborbajnokság formájában helyes megrendeznünk. A bajnokságok döntőit tervezzük a tábor utolsó vagy utolsó előtti napjára, arra a napra, amikor a záróünnepély sorrakerül. A döntők lebonyolítása ünnepélyes külsőségek között történjék, s a győztesek büszkén viseljék a „tábor bajnoka" címet.

A javasolt program, természetesen, csak állótáborozás esetében kerülhet megvalósításra. A táborozás másik, igen népszerű formája, a mozgó vagy vándortábor, más tervezést igényel. Ez a forma azonban, csak fejlettebb, idősebb diákok számára javasolható.

*D. I.*

**A sályi (Borsod megye) általános iskolában a lányok ugrószekrényen gyakorolnak Tóth Gabriella tanárnő irányításával**
**(Szörényi Józsa felv.)**



# A tanulók érdeklődése a testnevelés iránt

*Írta: Bakonyi Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

A TTKI iskolai testnevelési osztálya közvéleménykutatást tartott a középiskolákban és az általános iskolák nyolcadik osztályában. Ennek eredményeként májusi számunk 153. oldalán a tanulóknak a testnevelési osztályozásról alkotott véleményéről számoltunk be. Most a testnevelés iránti érdeklődésükről számolunk be.

Az adatok szerint az általános iskolák nyolcadik osztályos tanulói közül 93,7% szereti és csak 6,3% nem szereti a testnevelést, míg a középiskolai tanulóknál kétségkívül romlik az egyébként kedvező arány, mert itt 88,8% kedveli és 11,2% nem kedveli a testnevelést.

A viszonylag kedvező helyzet ellenére az alábbi adatok arra mutatnak, hogy azért van még tennivaló a testnevelés megkedveltetése érdekében.

**A fiatalabb tanulók jobban szeretik a testnevelést, mint az idősebbek**

Arra a kérdésre, szeretik-e a tanulók a testnevelést, nemek és korok szerint elkülönítve az alábbi százalékban válaszoltak igennel:

| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|---|---|---|---|---|
| | évesek %-ban | | | | |
| lányok | 91,9 | 95,2 | 93,2 | 86,1 | 83,7 |
| fiúk | 93,8 | 86,2 | 87,5 | 83,9 | 92,1 |

Az adatok szerint a lányok kevésbé szeretik a testnevelést, mint a fiúk. A lányokat a szórakoztató jellegű mozzanatok ragadják meg s bár szeretnek játszani, számukra sok gyakorlat túlságosan nehéz. Az egyes életkorok jellemzői a leányoknál a következők:

**14 évesek:**

a) Ebben a korban szeretik legjobban a testnevelést.

b) Eredményre törnek, szeretik a kemény, de eredményes munkát, jobban kapcsolódnak valamely sportághoz.

c) Van önbizalmuk, vállalkozó szelleműek, nem tartják magukat gyengének, ügyetlennek, sem a követelményeket nehéznek.

d) Már nagy lánynak érzik magukat, megfelelő értelmi fejlettség és gátlások nélkül, testük még nem nehezedett el, kíváncsiak, hiszékenyek és vállalkozó szelleműek, leginkább hasonlítanak a fiúkhoz. Koruk a legalkalmasabb a testnevelés és sport megszerettetésére.

**15 évesek:**

a) Állásfoglalásuk minden más korétól eltér.

b) Jellemző passzivitásuk a serdülő kor jellegzetességeit mutatja.

c) Gyengének és fáradékonynak vallják magukat, valószínűleg azért, mert az általános iskola legidősebbjeiből a középiskola legfiatalabbjai lettek. Az új, nehezebb feladatok elveszik azokat a „szabadabb" kilátásokat, melyek egy évvel előbb előttük álltak.

d) A nyolc éven át összeszokott társakkal történt játszás helyére jórészt új, ismeretlen társakkal végzett játék lépett: ez csökkenti a játék szeretetét.

e) Az új, ismeretlen testnevelési tanár nagyobb követelményeket támaszt velük szemben, emiatt — már csak védekezésképpen is — bizonyos mértékben idegenkednek tőle s ezt átviszik tantárgyára.

**16 évesek:**

a) Csökken az érdeklődésük a testi képességek fejlesztése, a testnevelés szervezeti vonatkozásai iránt. Nem törekednek teljesítmények elérésére; mozgásszeretetük is csekély, sokan találják nehéznek a testnevelési óra gyakorlatait.

b) Az érzelmi mozzanatok kerülnek előtérbe, a közösségi érzés a csúcsponton van, hangulatos órát kívánnak, felfrissülésre vágynak, szeretik a testnevelő tanárt.

**17 évesek:**

a) Legkevésbé szeretik a testnevelést.

b) Nagymértékű a testi passzivitás, viszont a testnevelés szellemi vonatkozásai iránt fokozódik érdeklődésük.

c) Gyengeségre nem panaszkodnak, szeretik a mozgást, viszont nem törekszenek a fizikai képességek fejlesztésére — csak az óra hangulatosságát kedvelik.

**18 évesek:**

a) Jobban szeretik a testnevelést, mint a közvetlen előző évjáratok, de mégsem úgy, mint a legfiatalabbak. A testi képességek fejlesztésének törekvése náluk a leggyengébb, a legfiatalabbaknál a legerősebb.

b) Nem szeretik úgy a játékot, mint a fiatalok.

c) Legjobban igénylik a hangulatos órát.

d) Alig játszik szerepet egy kedvenc sportággal való foglalkozás.

e) Bátorságukat kívánják növelni.

f) Igénylik az órán a felfrissülést.

g) Azt panaszolják, hogy kifárasztja őket a testnevelés.

h) Előtérbe helyezik a közös játékot és a sportot.

i) Sokaknak egyes gyakorlatok túlságosan nehezek.

Végső következtetésünk, hogy a testnevelés iránti érdeklődés a lányoknál a korral együtt mindinkább a szellemi hatások felé tolódik el.

**A FIÚK ÁLLÁSFOGLALÁSA**

A fiúknál kisebb különbségeket találunk.

**14 évesek:**

a) Jobban szeretnek játszani s a teljesítményre törekvés nagyobb, mint az átlag.

b) A testi képességek fejlesztése és az órán a felfrissülés igénye alul marad az átlagon.

c) Elsősorban a fizikai és szellemi képességek fejlesztése miatt szeretik a testnevelést.

**15 évesek:**

a) Valamennyi korosztály közül legjobban szeretik a testnevelést.

b) A testi képességek fejlesztése igényében messze meghaladják az átlagot.

c) A kollektív játék és a sportolás iránt az átlagosnál kisebb érzéket tanúsítanak.

*(Folytatása a következő oldalon.)*

Somogyvár község általános iskolája évek óta híres kézilabda sportéletéről. Képünk az iskola válogatott leány csapatát mutatja, középen Somogyvári Imre testnevelővel



*(Folytatás az előző oldalról.)*

**16 évesek:**

a) Az átlagosnál jobban szeretik a testnevelést.

b) Az átlagnál jobban szeretnek kedvenc sportággal foglalkozni.

c) Kisebb az átlagnál a teljesítmény elérésének vágya.

**17 évesek:**

a) Átlagon aluli a testnevelés iránti szeretetük.

b) A testnevelés kevésbé vonzza őket, mint korábban.

c) Többen túl nehéznek és fárasztónak tartják a gyakorlatokat.

**18 évesek:**

a) Sem fizikai, sem szellemi képességeiket nem akarják fejleszteni.

b) Csak a felfrissülést keresik, nem szeretik a nehéz és egyhangú gyakorlatokat. Szeretik a szórakoztató játékot.

c) Nehezen bocsátják meg az unalmas órát, sokan túl nehéznek találják a gyakorlatokat.

Végső következtetésként a fiúknál is levonhatjuk: minél idősebbek lesznek, annál inkább felüdülést és szórakozást, nem pedig a test fejlesztését keresik a testnevelésben.

## A TORNATEREM BEFOLYÁSA A TANULÓK VÉLEMÉNYÉRE

Meglepő eredményt kapunk arról, hogy a tornateremben, szükségteremben, illetve tornaterem nélkül testnevelésben részesülők mennyire szeretik a testnevelést.

| | tornateremben | szükségtornateremben | tornaterem nélkül |
|---|---|---|---|
| | testnevelésben részesülők %-ban | | |
| lányok | 88,5 | 90,4 | 91,6 |
| fiúk | 89,9 | 93,8 | 93,8 |

Felületes szemlélő azt a következtetést vonhatná le: minél jobb a felszerelés, annál kevésbé szeretik a testnevelést. Ha alaposabban megvizsgáljuk, e vélemény kialakulásának két okát találjuk. Az egyik, hogy a három legkedveltebb sportág: labdarúgás, kézilabda és atlétika szabadtéri, míg a legkevésbé szeretett gyakorlatokat bordásfalon, szereken, talajtornában, szabadgyakorlatok alakjában végzik. A másik ok, hogy a testnevelés szeretetét döntően befolyásolja az osztályozásról alkotott vélemény s az osztályozás a tornateremben kötöttebb és jobban idomul a szerekhez, mint a szabadban. Emellett tornateremben több a kötelességteljesítés, kevesebb a szórakozás, mint odakint.

A tanulság: bizonyos mértékig át kell alakítanunk a tornatermi foglalkozások anyagát. Ez semmi esetre sem jelentheti, hogy a tanulók kénye-kedvére kell adnunk és szájízük szerint kell megállapítanunk a testnevelés gyakorlatait.

## VÁROSI ÉS FALUSI ISKOLÁK HATÁSA

Ugyancsak meglepő az állásfoglalás a testneveléssel szemben a fővárosi, vidéki városi és falusi iskolák tanulóinál:

| | fővárosi | városi | falusi |
|---|---|---|---|
| | iskolákban %-ban | | |
| lányok | 89,8 | 89,2 | 91,6 |
| fiúk | 92,8 | 88,7 | 96,3 |

A falusi iskolákban szeretik leginkább, vidéki városi iskolákban legkevésbé a tanulók a testnevelést. Ez akkor érthető, ha tudjuk, hogy a tornatermi ellátottság a vidéki városokban a legjobb, falun a legroszszabb.

## A NEVELŐ KÉPESÍTÉSÉNEK BEFOLYÁSA

Az előző két szempontból végzett vizsgálat eredményének teljesen megfelel az a kép, amit akkor kapunk, ha a Testnevelési Főiskolát, illetve Pedagógiai Főiskolát végzett, továbbá ha szakosított és szakképzettség nélküli nevelő vezette testnevelési órán részvevő tanulók véleményét vesszük figyelembe.

| | TF | PF | szakosított | szakképzetlen |
|---|---|---|---|---|
| | s; százalékban | | | |
| lányok | 87,8 | 94,5 | 92,— | 92,2 |
| fiúk | 90.1 | 92.2 | 93,4 | 94.5 |

Nem szükséges bővebben fejtegetnünk ennek az állásfoglalásnak az okait. Ami érvényes a jobb felszerelésre, az érvényes a jobban képzett tanárra is. A kérdés összefügg az osztályozással s így csak utalunk előző cikkünkre.

## A TESTNEVELÉSI ÉRDEMJEGY HATÁSA

Aszerint csoportosítva a testnevelésről alkotott véleményt, amint az különböző érdemjegyű tanulóktól származik, teljesen a várakozásnak megfelelő eredményt kapjuk:

| | jeles | jó | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|
| | s z á z a l é k b a n | | | | |
| lányok | 96,9 | 91,6 | 83,2 | 71,3 | 80,— |
| fiúk | 96,1 | 93,5 | 86,6 | 78,6 | 92.9 |

A vélemények azt mutatják, hogy minél jobb érdemjegyet kapnak a tanulók a testnevelésből, annál inkább szeretik azt.

## Összefoglalás:

1. A fiúk és az általános iskolások többen szeretik a testnevelést, mint a lányok és középiskolások.

2. Mindkét nemnél minden életkorban mást szeretnek a testnevelésben és mást várnak tőle. Ezt a tantervkészítésnél figyelembe kell venni.

3. Az a 6,3 százaléknyi általános iskolás és 11,2 százaléknyi középiskolás, aki nem szereti a testnevelést, az alábbiakkal okolja meg véleményét:

a) A testnevelést nem szeretők 60 százaléka állásfoglalását a gyakorlatok nehézsége befolyásolja. Ezeket egyrészt a sikertelenség bántja, másrészt az a gyenge osztályzat, amely lerontja bizonyítványuk végső értékét.

b) A testnevelés ellenesek 30%-a — különösen középiskolásoknál — nincs megelégedve az óra tartalmával.

c) A testneveléssel elégedetlenek 10 százaléka egyéb, egymással össze nem függő ok miatt nem szereti a testnevelést.

4. Az életkor előrehaladásával háttérbe szorulnak a testfejlesztési célok és előtérbe nyomul az igény a felüdülés és szórakozás iránt.

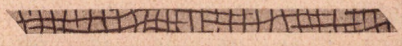
5. A tornatermi testnevelést azért nem szeretik, mert ott kevésbé kedvelt gyakorlatokat végeznek és a tornaterem több gyakorlási lehetőség nyújtásával nagyobb követelmények támasztását teszi lehetővé.

6. A falusiak szeretik legjobban, a vidéki városiak legkevésbé a testnevelést s ez összefügg a tornateremmel.

7. A szakképzett nevelő az osztályozásnál erősebb követelményeket támaszt, az előírt és népszerűtlen anyag megtanításához jobban ragaszkodik, ezért órája kevésbé szórakoztató.

8. A testnevelési érdemjegy döntően befolyásolja a testneveléssel szemben elfoglalt álláspontot.

A testnevelés szeretetének fokozása érdekében a szükséges, de kevésbé népszerű testnevelési gyakorlatok végrehajtásánál találjanak a szakképzett nevelők jobb módszereket!



**Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága** májusi ülésén az 1960/61-es tanév továbbképzését vitatta meg Kovács Ilona KPTI tanszékvezető előadásában. A Bizottság javasolja, hogy Budapesten központi tanfolyamon vegyenek részt a megyei vezető szakfelügyelők, a megyei munkaközösségi vezetőket irányító nevelők, valamint a függetlenített gyógytestnevelési tanárok, illetve azok a szakfelügyelők, akik eddig tanfolyamokon nem vettek részt. A megyei helyi jellegű tanfolyamokon az általános iskolák felső tagozatában képesítés nélkül tanító nevelők részére kell elsősorban a szükséges ismereteket megadni. Az alsótagozati nevelők testnevelési képzésüket az alsótagozatos tanfolyamok keretében kapják meg. Foglalkozott a Bizottság a munkaközösségek és az alkotó-munkaközösségek feladataival is.

*

**A jugoszláv nyolcosztályos általános iskola új tanterve** — amely 1958-ban lépett életbe — az anyag összeállításánál nagy szabadságot biztosít a tanítóknak. Ez a tanerők magas fokú szakmai felkészültségét tételezi fel. A testnevelés időtartama az első két osztályban naponként 30 perc, a többi osztályban heti 4 alkalommal 45 perc. A négy alsó osztályban heti egy játékdélután, a négy felsőben heti egy játéknap van beiktatva. Téli és nyári táborokat is rendszeresítettek. Az első korcsoport (7—8 évesek) főként játszik, a második csoport (9—11 év) a sport elemeit sajátítja el, míg a 12—15 évesek a sport elemeit már begyakorolják. A korai szakosítást bizonyos sportágakban elvetik. Az új tantervet 18 iskolában próbálják ki — írja a Die Leibeserziehung folyóirat.

*

**Belga szaklap ismerteti** a belga testnevelési szakemberek ligájának az iskolai testnevelés reformjával kapcsolatos javaslatait. Az elemi iskolák két alsó osztályában hetenként 6 alkalommal félórás, a többi osztályban heti 5 alkalommal 45 perces testnevelést ajánl azzal, hogy ahol uszoda van, ott egyszer hetenként úszásoktatás is legyen. Ezen felül évente 25 játékdélutánt is kíván rendszeresíteni.




*Az Egyik:* — Heuréka! Meg van mentve a magyar úszósport! Végre bevezették az általános iskolák V. osztályaiba a kötelező úszásoktatást! Igen, ez kell nekünk! Ez hiányzott eddig! Most már biztos — ugyebár, kérem szépen — a jövő. Nem maradunk le a gigászi, világméretű vetélkedésben, utolérjük..., mit, hogy utólérjük..., elhagyjuk... túlszárnyaljuk..., mit, hogy túlszárnyaljuk..., ripityává silányítjuk az ausztrálok eddigi eredményeit... Micsoda nagyszerű perspektíva... új csúcsok, világhírnév... olimpiai babérkoszorúk... Igen..., ezért érdemes tízezrekkel bajlódni, tízezrekre pénzt, időt, fáradságot fordítani... semmit sem kímélni... semmit sem sajnálni... ha kell, pazarolni... igen... igen..., hiszen a tízezrekből majd csak kiugrik egy... óh, csak egyetlen egy tehetség ugorjon ki..., aki tovább viszi a magyar úszósport dicsőséges váltóbotját..., aki dicsőséget hoz a magyar úszósportra... (és persze... az én nevemre is...)

*A Másik:* — Bizony jó dolog ez az úszásoktatás. Kisfiam, amióta úszni tanul, egészen megváltozott. Nyugodtabb lett, az arcszíne is más: kiszínesedett. Étvágya jó. Gondban vagyok: kinőtte a kabátját, vehetek neki másikat. De nem baj, most jobban tanul... meg is kapja a kabátot. Beteg sem volt. Orvosunk szerint az úszás edzette meg. Kár, hogy vége az úszótanfolyamnak, ezért ezentúl én viszem el majd az uszódába. Egy kis mozgás azért nekem sem árt.

## *A testi fejlettség az értelmi fejlődés előfeltétele*

*C. Jovan* a belgrádi Fizicska Kultúra c. folyóiratban külföldi kísérletek eredményeit közli. Ezek azt bizonyítják, hogy a testi és értelmi fejlettség között szoros kapcsolat van.

*P. Witty Kansasban több éven át kísérletezett,* s megállapította, hogy a szellemileg tehetséges tanulók nagy része az átlagosnál magasabb, fejlettebb. Porter azt találta, hogy az iskolában az átlagos, a gyors, vagy lassú előrehaladás párhuzamos a testi fejlődés mértékével. Norvég vizsgálati eredmények szerint: a lányok között a kistermetűek 38,5, a közepes magasságúak 46,8, a magastermetűek 58,4 százaléka igen jó tanuló; a fiúknál ezek a százalékok: 30,8, 39,6 és 41,7. Még fokozottabban mutatkozik a különbség a tanulás iránti érdeklődés tekintetében. A tanulmányi eredmény természetesen függ az egészségi állapottól is. A rossz testtartásúak között sokkal több gyenge tanulót találtak, mint a jó testtartásúak között.

Norvég kutatók megvizsgálták azt is: igaz-e, hogy a jó sportolók zöme rossz tanuló? A kísérletek adta válasz: *nem igaz.* A sportot szerető, jól sportoló leány-tanulók 70,5 százaléka, a fiúk 65,8 százaléka jól tanult.

## *Az általános iskolai sportkörök irányításáról*

Az általános iskolai ifjúság sportját 1960. szeptember 1-től — a Művelődésügyi Minisztériummal és az Úttörő Szövetséggel közösen — a Kommunista Ifjúsági Szövetség által létrehozott Országos Ifjúsági Sport Bizottság (OISB) és annak végrehajtó szerve, az Általános Iskolai Sport Tanács (ÁIST) irányítja.

Felhívom a Művelődésügyi Osztályok (Budapest Fővárosi Tanács Oktatási Osztálya), valamennyi általános iskolai igazgató és tanár figyelmét arra, hogy az OISB és az ÁISZT eredményes működését a legmesszebbmenően támogassák.

Az általános iskolai sportélet irányításának módját az ÁISZT a Művelődésügyi Minisztériummal egyetértésben kiadott külön utasításban szabályozza. (5051/1960.)

*Ilku Pál* s. k.
miniszterhelyettes

(Megjelent a Művelődésügyi Közlöny 1960. május 15. számában.)

## *Értekezlet Fejér megyében*

A Fejér megyei TST a megye összes testnevelési szakos nevelőinek, középiskolai igazgatók és kollégiumi vezetők részvételével értekezletet tartott, amelyben megvizsgálták, hogyan érvényesülnek az MSZMP testnevelési és sport tézisei gyakorlatban a megye iskolai sportjában. Az értekezlet megállapította, hogy a megye iskolai sportját a fejlődés jellemzi, de sok még a fejlődést akadályozó nehézség. Legfőbb nehézséget az értekezlet a tanulók általános túlterhelésében látta.

Kevés szabadidővel rendelkeznek a tanulók, alig jut idejük pihenésre, sportolásra. Egyöntetű volt az a vélemény is, hogy az iskolai testnevelés és sport még nem szerves része a tanuló ifjúság nevelésének. Erősen háttérbe szorul a nevelés egyéb területei mögött. Ritka, hogy tantestületi, vagy szülői értekezleteken napirendre tűznék a testi nevelés kérdéseit. Erősen él még a versenyszellem is, ami abban jelentkezik, hogy a tantestületek csak akkor érdeklődnek a sport iránt, amikor iskolaközi válogatott mérkőzésekről van szó.

●

**A szovjet középiskolákban** 1960-ban mindenütt megalakultak az iskolai sportkörök s az osztályfőnököknek azt ajánlotta a Művelődésügyi Minisztérium, hogy tevőlegesen kapcsolódjanak be az iskola sportéletébe.

## *Egy iskolai sportkör kiállításán*

*... nincsen hát szebb dolog annál, mintha karöltve tusáz együtt az ész s az erő...*" Janus Pannoniusnak ez a mondása fogadja a belépőt a budapesti Petőfi gimnázium „sportfolyosóján". A folyosó két oldalán gazdag beszámolókat láthatunk a diákok sportéletéről: megnyerték a budapesti középiskolás bajnokság összetett versenyét, a természetjáró szakosztály tervszerűen látogatja a főváros környékét, és így tovább. A folyosó végén pedig belépünk abba a terembe, amelyben *az iskola tíz* esztendős sportműködését bemutató kiállítás kapott helyet. Serlegek, érmek, oklevelek bizonyítják, hogy jó munka folyt és folyik a Petőfiben. A politechnikai oktatás keretében készített tárlókban a gimnázium sportérmészeti szakcsoportjának gyűjtése nyomán érdekes sportemlékek találhatók. Amott pedig egy tablón azt olvashatjuk, hogy a sportoló diákok közül kiket részesítenek dicséretben a jó tanulásért, kiket rónak meg hanyagságukért, mert az iskolában együtt kell tusáznia az észnek s az erőnek... úgy, ahogy azt Janus Pannónius írta...

●

Három román kutató (Goncea, Dumitrescu és Sucescu) vizsgálta az izomtevékenység alkalmával szükséges napi foszformennyiséget. Azt találták, hogy a régi szakkönyvek által ajánlott napi 1,5—1,7 gramm foszfor nem elegendő olyan dolgozóknak vagy sportolóknak, akik 4000 kalóriányi, vagy ezen felüli munkát, illetőleg sportteljesítményt végeznek. Ezeknek a táplálékban napi 2 gramm foszfor fogyasztása ajánlatos. (Zdorove)

●

*Az utóbbi időben* a Fejér megyei és a Miskolc városi TST tárgyalta az iskolai testnevelés és sport helyzetét. Mindkét helyen behatóan vizsgálták meg a helyi állapotokat s hozták meg a további fejlődést szolgáló javaslatokat.

●

*Jugoszláviában* az egyik legfontosabb teendő most az iskolai testnevelési órák számának az emelése és az iskolai sport megerősítése. Belgrádban 26 iskolában szervezték meg a sportköröket, kétezer pedagógus számára tanfolyamokat szervezték, bár több iskolában a szülői munkaközösségi tagok irányítják a diákok sporttevékenységét.

## *Szerkesztői üzenet*

**M. Sipos Endre általános iskolai igazgató, Pocsaj:** A bordásfalra vonatkozó előző kérésük megoldását a Művelődésügyi minisztérium központi készletéből könnyen teljesíthette, bár erre a Megyei Tanácsnak is módja lett volna. A tornaterem ügyében másképpen áll a helyzet. A megkérdezett MTSH és MM ezt a kérést is jogosnak, indokoltnak tartja. Ebben azonban Hajdú megye tanácsa egyedül jogos döntésre. Ha II. ötéves tervében valóban előirányozta Pocsaj újabb 4 osztálytermének felépítését, ahhoz jogos, szükséges a tornaterem is. Ennek érdekében a szolgálati út megtartásával közvetlenül Hajdú Megye Tanácsa Művelődési Osztályához forduljon.

## TARTALOM

### SOMMAIRE


J. ANTAL: Le travail des recherches scientifiques de l'école normale hongroise d'éducation physique ... ... ... ... 193
GY. VARGA: Experiences de printemps concernant des criteriums de l'insigne olympique ... ... ... ... ... ... 195
GY. CSINGER: La technique des poids et haltères (I) ... ... 196
(Les exercices haltérophiles éclairés sur les bases des principes mécaniques.)
F. NIKLAI: L'importance de l'éducation à travail dans l'instuction sportive ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 200
A. KERESZTY: Les méthodes objectives à déterminer la condition physique ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 202
(Quand et comment les athlètes doivent être chargés en vue de leur développement plus grand. La constatation de degrée de la capacité sportive par les méthodes différents. Compte rendu détaillé du procédé dynamométrique.)
J. PÁLFAI: La performence et la fatique ... ... ... ... ... 205
(Suivant les résultats des expériences de Cureton et de Carlyle, l'auteur publie, que même l'athlète qui est entraîné parfaitement, ne peut donner les performences extraordinaires pendant plusieurs semaines; il n'est capable, que de donner les performances forfaitaires. Entre deux performances extraordinaires on doit réposer deux ou trois semaines.)
G. KOVÁCS: L'éducation physique dans les chantièrs de travail (III) ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 208
ADHÉRENT A. RAUHAUT & A. KESSEL.: L'entrainement individuel dans les jeux sportives ... ... ... ... ... ... 206
(Comment doit on préparer les projets du développement individuel; comment peut on organiser l'entrainement individuel, et quels sont ses formes?)
I. B.: Le travail des comitées des entraineurs hongrois ... 207
J. MERÉNYI: L'entrainement „sec" des patineurs de vitesse 212
(Un projet soigné et précis concernant l'entrainement des patineurs de vitesse à partir de mars jusqu' octobre, que leur développement doit être inflexible.)
R. BÜCHLER: La psychologie sportive à l'école normale d' éducation physique de Prague ... ... ... ... ... ... ... 214
J. P.: L'alimentation avant, pendant et après une compétition ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 215
(Suivant le livre du professeur Jakovlev, on donne des directives pratiques aux concurrents.)
I. SÓS: Une année de notre éducation physique scolaire 217
(Coup d'oeil retrospectif à l'année scolaire passée: quels sont nos progrès, quelles sont nos dévoirs suivant les leçons de nos expériances?)
L. ZSINGOR: Suggestions pratiques concernant l'instruction obligatoire de la natation ... ... ... ... ... ... ... 219
L. D.: Les sports dans les camps d'été de la jeunesse ... ... 220
F. BAKONYI: L'intéret des élèves de l'éducation physique 221
(Compte rendu sur les résultats d'un sondage d'opinions scolaire — fait par méthodes scientifiques — qui peuvent aider dans l'ouvrage éducateur-instructeur scolaire.)
Sur le titre planche une illustration de nôtre article: La technique des poids et haltères (Photo L. Almásy)


### CONTENTS


J. ANTAL: The scientific research-work of the Hungarian College of Physical Education ... ... ... ... ... ... 193
GY. VARGA: Spring-experiences of the Olympic badge-competitations ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 195
GY. CSINGER: The weight-lifting technics (I) ... ... ... ... 196
F. NIKLAI: The importance of the education for work in the physical education ... ... ... ... ... ... ... ... ... 200
A. KERESZTY: The objective procedures for determinate the physical condition ... ... ... ... ... ... ... ... ... 202
J. PÁLFAI: The performance and the tiredness ... ... ... 205
AFTER A. RAUHAUT & A. KESSEL: The individual training playing sports ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 206
I. B.: Over the work of Hungarian coaches-committees .. 207
G. KOVÁCS: Physical education during the worktime (III) 208
J. MERÉNYI: The „land-drill" of speed skaters ... ... ... ... 212
R. BÜCHLER: Psychology of sports on the College of Physical Education of Prague .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. ..
J. P.: Alimentation before, during and after a competition 215
I. SÓS: One year of our scholastic physical education ... ... 217
L. ZSINGOR: Practical advices to the obligatory swimming instruction ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 219
L. D.: Sports in the summer-camps for youth ... ... ... ... 220
F. BAKONYI: The interest of pupils in the physical education ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 221
FRONTISPIECE: Illustration to our article: The weight-lifting technics. (Photo L. Almásy)


### INHALTSVERZEICHNIS


J. ANTAL: Wissenschaftliche Forschungsarbeit der Ungarischen Hochschule für Körpererziehung ... ... ... ... 193
J. VARGA: Erfahrungen des im Frühling abgewickelten Wettstreites zur Erwerbung des olympischen Abzeichens 195
J. CSINGER: Die Technik des Gewichthebens (I) .. .. .. .. 196
F. NIKLAI: Die Bedeutung der Erziehung zur Arbeit im Sportunterreicht ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 200
A. KERESZTY: Objektive Methoden zur Feststellung der körperlichen Kondition ... ... ... ... ... ... ... ... ... 202
J. PÁLFAI: Leistung und Ermüdung ... ... ... ... ... ... ... 205
NACHT A. RAUHAUT und A. KESSEL: Individuelles Training bei den Sportspielen ... ... ... ... ... ... ... ... ... 206
I. B. Über die Arbeit der Trainer-Kommissionen .. .. .. .. 207
G. KOVÁCS: Körpererziehung am Arbeitsplatz (III) ... ... 208
J. MERÉNYI: „Trockentraining" der Eisschnelläufer ... ... 212
R. BÜCHLER: Sportpsychologie an der Prager Hochschule für Körpererziehung ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 214
J. P.: Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf 215
S. SÓS: Ein Jahr in der Körpererziehung unserer Schulen 217
L. ZSINGOR: Einige praktische Ratschläge für den Pflichtunterricht im Schwimmen ... ... ... ... ... ... ... ... ... 219
F. BAKONYI: Die Anteilnahme der Schüler an der Körpererziehung ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... ... 221
AM TITELBILD: Beibild zu unserem Artikel: „Die Technik des Gewichthebens" (Aufnahme von L. Almásy)


### СОДЕРЖАНИЕ


*Йожеф Антал:* Научно-исследовательская работа Венгерского Института физической культуры ..... 193
*Дьюла Варга:* Опыты приобретенные в весенний период в соревнованияя на получение олимпийского значка ... 195
*Дьюла Чингер:* Техника в поднятии тяжестей (I) ..... 196
*Ференц Никлаи:* Значение воспитания к работе в обучении спорту ..... 200
*Алфонз Керести:* Объективные методы по установлению тренированности ..... 202
*Янош Палфаи:* Достижения и утомленность ..... 205
*По А. Раухаут и А. Кессель:* Индивидуальная тренировка в спортивных играх ..... 206
*Б. И.:* О работе тренировочных комиссий ..... 207
*Геза Ковач:* Физическая культура на месте работы (III) ... 208
*Йожеф Мерени:* О «сухой» тренировке конькобежцев ..... 212
*Роберт Бюхлер:* Спортивная психология в пражском Институте физической Культуры ..... 214
*П. Й.:* Питание перед соревнованием во время соревнования и после соревнования ..... 215
*Иштван Шош:* Наше физическое воспитание в школе в течение года ..... 217
*Ласло Жингор:* Некоторые практические советы по обязательному обучению плаванию ..... 219
*Д. И.:* Спорт в летних лагерях ..... 220
*Ференц Бакони:* Интерес проявляемый учащимся в физическом воспитании ..... 221


На верхней обложке: К статье «Техника в поднятии тяжестей» (фото: Ласло Алмаши)

## A SPORTSZÖVETSÉGEK LAPJAIBÓL

**Atletikai Híradó,** IV. évf. 3. sz.: Feleletre váró kérdések az atletikában (Farkas Pál) — Fiziológiai alapfogalmak a futóedzés oktatáshoz (Toni Neit) — A Budapesti Honvéd atletikai szakosztályról (Koltai László) — A gyermek, újonc, serdülő és ifjúsági sportolók magasabb korcsoportban versenyzésének szabályozása — A világ legjobb atlétanői 1959-ben.

**Asztali tenisz,** III. évf. 4. sz.: Üdvözöljük a zágrábi győzteseket (Balatoni Tibor) — A II. asztalitenisz Európa-bajnokság (Bihari Tibor) — Kaucsuklabda szilánkok (Balatoni Tibor).

**Birkózó Híradó,** IV. évf. 3. sz.: Gondolatok a felszabadulás 15. évfordulóján (Schwallner András) — A magyar birkózósport története, 17. rész (Brassay Károly) — Fél évvel Róma előtt a szakember szemével (Matura Mihály).

**Játékvezető,** II. évf. 4. sz.: Köszöntünk május 1. (Terényi László) — Edzés és fejlődés (Major István) — Mégegyszer a vizsgákról (Kasza Ferenc) — Fejér megyei életképek (Hangyássy Imre).

**Labdarúgás,** VI. évf. 5. sz.: Gondok és gondolatok a félidőben (Barcs Sándor) — Szakszemmel a világ körül (Pálfai János) — Hatvan éves fennállásának megünneplésére készül az MLSZ — Hogyan játszik a Real Madrid és a Barcelona?

**Magyar Torna,** IV. évf. 3. sz.: Egy új sportág (Selmeczy Attila) — Mennyit tornázzunk? (Békési Sándor) — Tapasztalatunk a Józsefvárosi sportiskola tornaszakosztályában (Krizsaneczné Németh Edit).

**Kosárlabda,** IV. évf. 4. sz.: Egyiptomról (Szabó János) — Az Olaszország—Magyarország női és a Magyarország—Jugoszlávia mérkőzés értékelése (Lehóczky Tibor).

**Pegazus,** VI. évf. 1. sz.: A Szovjetunió lovassportjának perspektívái és útjai (Bohülev I.) — Külföldi tenyésztési szemle (Várady Jenő) — Vitafórum (Platthy József).

**Ökölvívás,** V. évf. 5. sz.: A ritmus szerepe az ökölvívásban (Dobránszky István) — Sztam és tanítványai (A lengyel ökölvívók sikereinek titka) — Hozzászólás a „Rajt előtti állapot" c. cikkhez (D. I.)

**A magyar labdarugó edzők testülete hivatalos értesítője.** 1960. 3.—4. sz.: G. Schölzel: A szakaszos edzés a labdarúgásban.

Az osztrák labdarúgás híveit csak az vigasztalja, hogy a skótok és az angolok még náluk is gyengébbek.

●

**A hazai pálya előnyei. AZ NSZK-ban 1959—60-ban lejátszott bajnoki labdarúgómérkőzések 52,3 százalékán a hazai csapat győzött, s a hazaiak javára a 11-esek 67 százalékát ítélték meg. Az is érdekes véletlen, hogy a vendégcsapat tagjai közül kétszerannyit állítottak ki a játékvezetők, mint a vendéglátóéból.**

●

**Hibajavítás.** Folyóiratunk júniusi számában közöltük Magyarország Európa-bajnokai c. cikkünk második részét. Technikai hiba folytán 1959 Európa-bajnokai közül egy kajakeredmény kimaradt: a Szente András és Mészáros György pár nemcsak 1000, hanem 500 m-en is bajnokságot nyert Duisburgban!

# OLIMPIA FELÉ

## Kívánatos az amatőrség új meghatározása!

Harold *Abrahams*, az egykori olimpiai győztes, jelenleg a londoni World Sports munkatársa nagy cikkben foglalkozik az amatőrség kérdésével. Megállapítása szerint a mai meghatározás nem tartható fenn tovább. A legtöbb bajt a sport története folyamán az „amatőr" szó értelmezése okozta. 1784-ben még ez volt a szó értelme: *amatőr az, aki szeret, kedvel valamit, érzéke van valami iránt.* 1803-ban már ez: *amatőr az, aki valamit szórakozásképpen művel, tehát amolyan „kontárkodó" valaki...* Ebben az értelemben nem vehető amatőrnek egy olimpiára készülő sportoló, mert az igazán nem tekinthető kontárnak a sportágban... Az 1866-ban alakult Amateur Athletic Club új értelmezést adott az „amatőr" szónak. Ez az első amatőr szabály *„nem azért született, hogy biztosítsa a sportversenyek magasabb erkölcsét, hanem azért, hogy kizárja az alacsony néposztály tagjait"*, azaz az ipari munkásokat, a mezőgazdasági dolgozókat.

Az amatőr szabály, amely erkölcsileg már keletkezésekor tarthatatlan volt — állapítja meg *Abrahams* —, tarthatatlan mai formájában is. Elképzelése szerint helytelen lenne atlétikában profik és amatatőrök együtt versenyzése, de teniszben, labdarúgásban és ökölvívásban például miért ne? Ami pedig a díjazásokat illeti: ha valaki nyerhet egy fényképezőgépet tiszteletdíjként, miért ne kaphatná meg annak pénzbeli ellenértékét? Miért ne szerepelhetne egy amatőr sportoló a rádióban vagy a televízióban? Jó, ne reklámozzon ilyen vagy olyan árut, de mennyivel amatőrebb nála az, aki valahol állást kap azért, mert jó sportoló és szereplésével emeli a vállalat hírnevét? Mindezek után az angol sportújságíró kívánatosnak tartja az amatőrszabály új, a mai élethez alkalmazkodó, becsületes meghatározását.

*A. Mayer*, a NOB svájci tagja a zürichi Sport c. lapban leszögezi, hogy *a Nemzetközi Olimpiai Bizottság meghatározása szerinti amatőr manapság nincs.* A helyzet tarthatatlan, a NOB egyszerűen tehetetlen. *Mayer* azt javasolja, hogy a római olimpia idején tartandó NOB-ülésen változtassák meg az amatőrszabályt a valós helyzetnek megfelelően. *Kaphassanak a jövőben munkabérmegtérítést a sportolók, s engedjék meg nekik a sportoktatói tevékenység űzését is.*

Az lenne a leghelyesebb, ha fiatalabb NOB-tagokból álló bizottság foglalkozna a kérdéssel, olyanok, akik eléggé hajlékonyak, s bátran szembe mernek nézni a valósággal...



*Április 30-án nyitották meg Rómában a 45 hónapja készülő új kerékpáros stadiont. Szakemberek szerint pályája „gyorsabb", mint a milánói Vigorelli-stadioné. A 400 m-es pályát különleges, Kamerunból hozatott doussié-fával borították be. A 400 m-es pálya szélessége 7,50 m, egyenesének hossza 64,70 m, lejtése a kanyarban 37, az egyenesben csaknem 10 fokos. A pálya 20 000 néző befogadására alkalmas, öltözőiben 300 versenyző számára van hely. A belső területeken sportjátékokat lehet űzni. Az esti világítás fényereje 300 Lux.*

## Egy jó ötlet = kétvállas győzelem

*A birkózókat általában nagyerejű, nehézkes izomkolosszusoknak tartják, még a szakemberek is elsősorban a fizikai fölényben látják a győzelem lehetőségét. Pedig ez gyakran alakul egészen másképp. Egy jó ötlet, egy ügyes cselhúzás könnyen eredményezhet erőkifejtés nélküli tussgyőzelmet is.*

*A Los-Angeles-i olimpián egy Susoki nevű japán versenyzővel kerültem szembe. A japánokról tudtam, hogy kitűnő júdózók, ezért óvatosan kezdtem, attól tartva, hogy az ellenfél esetleg a júdóból átvett, általam ismeretlen fogással megver, vagy harcképtelenné tesz. Susoki azonban még nálam is óvatosabban birkózott. Hátrahajolva csípődobással kísérletezett. Amint feléje közeledtem, még hátra is lépett. Csalogatott, hogy fogjam meg, de ezt csak úgy tehettem volna, ha mélyen ráhajolok, amivel lehetőség nyílik neki csípődobás végrehajtására. Ennek a cselnek nem ugrottam be, hanem inkább a lábait támadtam. Próbálkozásaim eredménytelenek maradtak, erős, izmos lábát könnyen rángatta ki fogásomból. Az idő telt. Nem elégedhettem meg egy bizonytalan kimenetelű, szoros mérkőzéssel. Taktikát változtattam. Megközelítettem, s eltaszítottam magamtól. A japán nem hagyta magát, nekibátorodva visszatámadott. Minél erősebben löktem el, annál hevesebben rontott rám vissza. Amikor kellő erejűnek találtam a rohamát, egy óvatlan pillanatban elkaptam a karját és magam alá, a szőnyegre rántottam. A karját támadtam meg, ami komoly gondot okozott szokatlan vastagsága és rövidsége miatt. Egy koncentrált erejű támadással mégis feltéptem. Felszedett karja segítségével a hátára fordítottam s mivel hidalni nem tudott, már feküdt is...*

*A mérkőzés minössze öt percig tartott s energiát csak a lerántásba és a kétvállra fektetésbe kellett fordítanom.*

*Kárpáti Károly*

## Az elfeledett Ritola

*Ville Ritola* ma 64 éves, írja a Leichtathletik, s az építőmunkás szakszervezettől kapott szerény járadékból tengődik az USA-ban. Hazája mintha teljesen elfeledkezett volna róla, pedig 1924-ben és 1928-ban nagy dicsőséget szerzett a finn színeknek: öt aranyérmet és 3 ezüstöt nyert az olimpián. A lap szerint *Ritola* nagyobb futó volt *Nurminál* és *K. Kolehmainennél*, mert azok csak a sportnak éltek, ő pedig a sportolás mellett dolgozott is. Mégis, *Nurmi* és *Kolehmainen* finn állami nyugdíjat kap, *Ritola* csak sovány szakszervezeti járadékot.

# Képes világhíradó

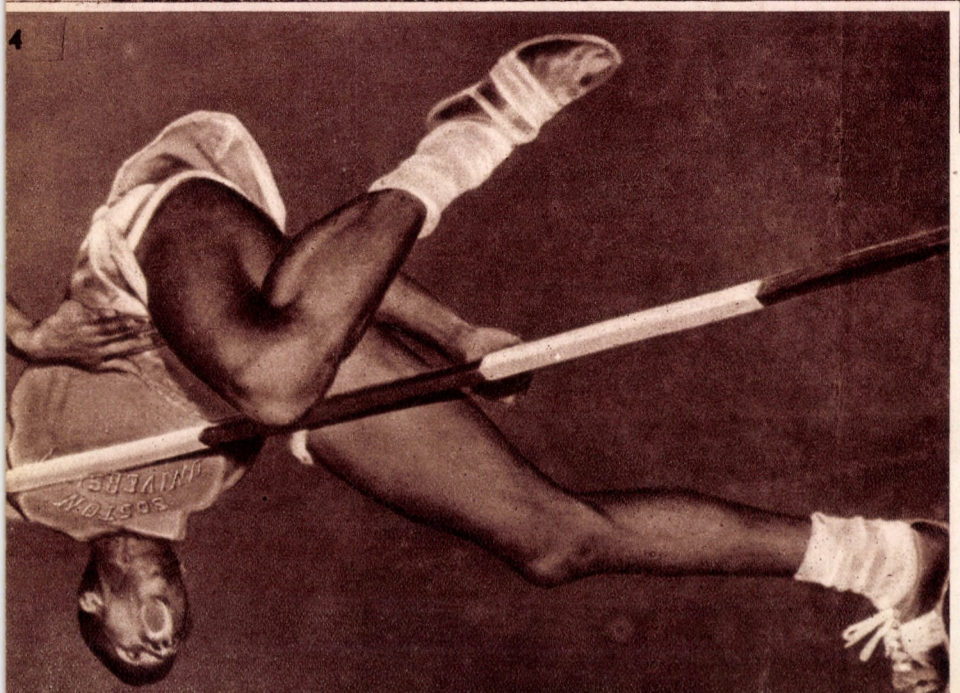


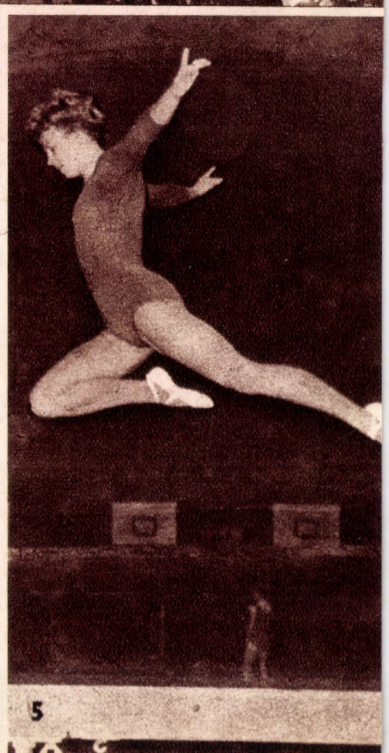
1

1. Felvétel a 26 éves Bill Nieder 19,99 méteres dobásáról. (Foto Gabriel, Miroir-Sprint, Párizs.)
2. Franciaországban újfajta versenygépkocsival kísérleteznek. (Miroir-Sprint felv.)
3. Csehszlovákiában százezres tömegek készülnek a Prágában sorrakerülő II. országos spartakiádra. (V. Heckel, Prága felv.)
4. Érdekes felvétel John C. Thomasról, a fiatal néger magasugrócsúcstartóról. (Lo Sport Illustrato, Milánó.)
5. Larissza Latynyina, a melbourne-i olimpia női összetett tornaversenyének győztese gondosan készül a római olimpiai küzdelmekre, és ahogy a legutóbbi bukaresti verseny mutatta: máris biztató formában van. Képünk a bukaresti Floreasca-csarnokban gerenda-gyakorlat közben készült az olimpiai győztesről. (Sport im Bild felv.)


2


3


4


5

# SPORT ÉS TUDOMÁNY




TESTNEVELÉSI FŐISKOLA
KÖNYVTÁR

## OLIMPIAI SZÁM

*Amidőn a versenybíró, akit Etolia szült,*
*Teljesítve Héraklesz régi szavát, a kékes olajkoszorút*
*Fürtjei közé fonja a diadalt kivívónak,*
*Melyet egykor az Isztrosz árnyas kútfejitől hoza Amfitryón*
*Sarja, Olympia versenyinek legszebb díszeül!*

(Pindarosz: 3. olimpiai óda,
Csengery János fordítása)

IV. ÉVFOLYAM
8 SZÁM
BUDAPEST 1960 AUGUSZTUS HÓ
ÁRA 4 FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 AUGUSZTUS ★ 8. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


KUN LÁSZLÓ: Az olimpia és a béke ... 225
Toldi Miklós testnevelési mozgalom ... 226
LÁSZLÓ ISTVÁN és MEGYERI FERENC: A társadalmi fejlődés az olimpiai játékok tükrében ... 227
ABÁD JÓZSEF: Az éghajlati hatások és az olimpia ... 229
A testnevelési tudományos kutató munka ötéves programja 230
ÓCSAI JÓZSEF: Sportkiadók nemzetközi konferenciája ... 231
VILÁGHIRADÓ ... 232
ANTAL JÓZSEF: A munkahelyi testnevelés formái ... 234
ALDOR TIBOR dr. és BARTÓK ANDRÁS dr.: A szénhidrátok szerepe a sportolók táplálkozásában ... 236
M. F.: A fiatal öreg ... 236
LÁSZLÓ ISTVÁN: Sportszakirodalmunk kérdéseiről ... 238
PÁLFAI JÁNOS: Sportolók lelki sérüléseinek gyógyítása és megelőzése ... 240
E. J.: Ki dobja nálam messzebbre? ... 242
Edzőképzés tudományos alapon. — A búzacsíra hatásáról. — Edzőbizottságok munkájáról ... 243
NIKLAI FERENC: A sportolók és a munka ... 244
RAJKAI GYÖRGY: Amerika őslakóinak sportélete ... 245
NEMESSURI MIHÁLY dr.: A jóga-torna — orvosi szemmel 246
CSINGER GYULA: A súlyemelés technikája (II.) ... 248
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? ... 250
TIBOLDI TIBOR, VINCZE GYÖRGY, OLÁH GYULA: Diáksportunk egy éve (I.) ... 251
GYÖRÖK GYULA: Az iskolai gyógytestnevelésről ... 255
SÓS ISTVÁN: A tanácsok, az iskolák, az ifjúság ... 255
Tótágas ... 255
BÁRÁNY ISTVÁN dr.: Az úszósport az olimpia előtt ... III


# A TTT életéből

### AZ EDZÉSMÓDSZERTANI BIZOTTSÁG ÜLÉSE

A Testnevelési Tudományos Tanács Edzésmódszertani Bizottsága 1960. június hó 10-én tartott ülést. Simek Ferenc egyetemi testnevelési tanszékvezető korelnöklése mellett a bizottság elnökéül Bácsalmási Péter főiskolai tanárt választotta meg. Utána a bizottság napirendje értelmében dr. Abád Józsefnek, a TTKI oszt. vezetőjének előadásában megvizsgálta a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet edzésmódszertani osztályának munka- és kutatótervét, megbeszélte a fölvetődő problémákat, s a megoldásukra irányuló törekvések módját. Ugyancsak ezen az ülésen volt szó a pécsi szervezet kutatási terveinek problémaköréről. Az értekezlet folyamán hozzászóltak dr. Dobó Ferenc egyetemi adjunktus, Harmati Sándor főiskolai tanár, Koltai Jenő főiskolai tanár, dr. Nemessuri Mihály a sportorvosi kutatóintézet vezetője, Simek Ferenc egyetemi testnevelési tanszékvezető, Szabó János testnevelő tanár, Zalka András főiskolai docens. A fölvetett problémák anyagát Abád József, a bizottság titkára foglalta össze. A TTT módszertani bizottságának irányító és koordináló munkája ezzel megindult.

### AZ ISKOLAI TESTNEVELÉSI BIZOTTSÁG

A TTT iskolai testnevelési bizottsága 1960. június 24-én ülést tartott. A napirendnek két pontja volt: a bizottság elnökének megválasztása és a benyújtott kutatási tervek megtárgyalása.

A bizottság Czirják Józsefet, a TF testneveléselméleti tanszékének vezetőjét választotta elnökéül.

### SPORTMÚZEUMI ÉS ÉREMTANI BIZOTTSÁG

A bizottság munkáját több témakör köré csoportosítja: a múzeum anyagának bővítése és a szervezeti kérdések megoldása, a sportérmék feldolgozása, a testnevelési és sportmúzeum fejlesztése szerepel a következő év munkatervében. A bizottság tagjai egyéni munkatervüket is elkészítették.

### TESTNEVELÉSI VILÁGKONGRESSZUS

A római olimpiával kapcsolatosan több sportvonatkozású esemény is történik. Köztük legjelentősebb a FIEP Testnevelési Világkongresszusa. A Kongresszuson 3 napos vita keretében „A testnevelés hatása a sportedzésben" című témát tárgyalják meg. A vita iránt, melyen a mi képviselőink is megjelennek, világszerte nagy érdeklődés nyilvánul meg. A Világkongresszust követően kerül sor Rómában testnevelési világszervezet létrehozására is.

### A TESTNEVELÉSTÖRTÉNETI ÉS SZAKIRODALMI BIZOTTSÁG MUNKÁJA

A Testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottság jelenleg alapvető tudományos munkák kidolgozásán fáradozik. A Sportbibliográfia anyaggyűjtése és szelektálása, valamint a Sportlexikon címszavainak összeállítása folyik. A bizottság a közelmúltban vizsgálta meg tagjai munkatervét, nagyrészüket jóváhagyta. A jóváhagyott munkatervek között a következő témák szerepelnek.

„A versenysport nemzetközi kapcsolatainak kialakulása és a nemzetközi versenyek története", „Az újkori olimpiai játékok érmeinek éremtani feldolgozása", „A körmendi Vasparipa Egylet története", „Adatok a magyar sport és testnevelés történetéhez", „A magyar munkásmozgalom sportja", „A Vasas SC története", „Fejezetek a nemzetközi munkásmozgalom sportjából", „A magyar labdarúgás fejlődése", „Magyar Sportbibliográfia", „Olimpiai bibliográfia".

A Bizottság tagjai kollektív munkában, a Sportbibliográfia és a Lexikon anyagának feldolgozása mellett, a már jóváhagyott és még később jóváhagyandó témák kidolgozásán munkálkodnak.

**A Testnevelési és Sportmúzeum** fejlesztése érdekében a testkultúra önzetlen munkásai vállalkoztak arra, hogy szabadidejükben felkutatják, összegyűjtik és rendszerezik a testnevelési és sportmozgalom becses emlékeit. A Sportmúzeum közel egymillió forint értékű anyaga társadalmi munka gyümölcse. További fejlődésének is ez a biztosítéka. Így aratott nagy sikert a fővárosban és három vidéki városban (Salgótarján, Tatabánya, Győr) rendezett emlékkiállítás is a Tanácsköztársaság dicsőséges múltjáról. Előkészület alatt áll „A sport a történelemben és a művészetben" kiállítás. Ehhez a KISZ-tagok és az úttörők lelkes munkájára támaszkodva gyűjtik az értékes dokumentumokat.

**A TTT segítséget nyújtott ahhoz, hogy** Szegeden is létrejöjjön a helyi csoportja. A szegedi szakemberek magukénak érzik a testneveléstudomány ügyét és elhatározták, életrekeltik a második vidéki testneveléstudományi központot. Az előkészítő munkával dr. Kardos Lajost, Papp Károlyt, Tari Jánost bízták meg. Kialakítják a TTT országos bizottságainak megfelelő bizottságokat, munkaközösségeket, meghatározzák a legfontosabb kutatási területeket. Kezdeményezésüket a Városi TST is messzemenően támogatja.


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás utca 44. Távbeszélő: 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.11432 — Egyetemi Nyomda mélynyomása. Budapest. F. v.: Janka Gyula igazgató

# AZ OLIMPIA ÉS A BÉKE

*Írta: Kún László a Testnevelési Főiskola tanára, a TTT tagja*

Az olimpia, a „napfényes mezők békeversenyének" gondolata nem isteni misztikum, hanem valóságos társadalmi jelenség és nem is kizárólag görög sajátosság. Korunk emberének szemléletével vizsgálva az emberi kultúra e kiemelkedő vívmányát — szakítanunk kell a mítoszok, hiedelmek, legendák egysíkú magyarázatával.

A békeversenyek létrejötte szükséges velejárója az emberi haladásnak, ugyanakkor óriási hajtóereje a testkultúra kibontakozásának is. A társadalmi fejlődés egy bizonyos lépcsőjén — amit a mai fogalmainkkal a katonai demokrácia középfokának nevezünk — az emberi közösségben megértek a feltételei annak, hogy az állandó hadiállapotot „valamilyen joggal", „törzsközi rendszabállyal" feloldják és az összetartozást, a békét valamiként jelképezzék.

A fejlődés akkori fokán egy adott területi egységen belül kellett élni, létezni, kereskedni, alkotni és kultúrát alapítani. Az erők egyensúlyi állapota, a gazdasági érdek, az egymásrautaltság megteremtette a lehetőségét annak, hogy a vérbosszú, a harci felkészülés, a párviadalok formájából sportbeli törzsi vetélkedés legyen. Ezt pedig ünnepségek formájában csak békében lehetett végrehajtani. Ez a folyamat egyébként nemcsak a görögöknél játszódott le, hanem megtalálható, történelmi adatok szerint, az ősi germán és szláv népeknél, az irokézeknél, az ausztráliaiaknál, sőt, hogy egy ma élő példát említsünk, a mongoloknál is.

A görög törzseket összefogó békeversenyek gondolata aztán mindig feléled. Az első ilyen adatunk az achájoktól származik i. e. 1580-ból. A görögök ezeket a versenyeket agonisztikának, jelképes küzdelemnek nevezték és mindig valamilyen istennel hozzák kapcsolatba. Érthető, hiszen kialakulásuk időszakában a közösségük legfőbb egysége istenben, félistenben vagy a királyban öltött testet.

A személy ünneplése helyébe aztán — vallási köntösben, vallási szertartás formájában — a közösség egészének, a politikának a szolgálata került. Az idők folyamán az erősebb, tartósabb városszövetségek ünnepei, békeversenyei elhomályosították a többit és az összgörögség egységének szimbólumává, összetartójává lettek. Az olimpiai békeverseny összgörög ünneppé a perzsa veszedelem elmúltával vált. Ettől kezdve hosszú ideig zartalan volt az olimpiai béke időszaka. Kiépült az olimpiai szentliget, kitűnő utakkal kötötték össze az ország városaival, amelyeken a kereskedők nyugodtan utazhattak az olimpia béke időszakának vásáraira. Kincseiket elhelyezhették az ottani raktárakban, s valóságos „nemzeti börzék" alakultak ki.

Az ókori olimpia eszméje a rabszolgatartó társadalom halódásával hanyatlásnak indul. A régi városállamokban az elszigetelődésre való törekvés elnyomja az egyesítő szándékokat. Végül is az i. u. 540-es években a feudalizmus felé tartó Justinianus semmisíti meg a cirkusszá váló olimpiát a többi népszórakoztató versenyjátékkal egyetemben. Az ok itt már az, hogy a versenyeken összegyűlt néptömeg a császári trónt veszélyezteti.

Az olimpiai láng azonban nem aludt ki — csak elhalványult. A társadalom fejlődése a régi rabszolgatartó vágányon holtpontra jutott. Az új út kitaposása nem ment könnyen: a feudalizmus világának nem volt szüksége az olimpiai eszmékre.

Az olimpiai láng az újkorban először — nemzeti keretekben — Angliában villan fel. 1604-től Robert Dover kezdeményezésére mintegy száz éven keresztül rendezik meg az Olympic Gamest. 1793-ban Németországban Guts Muths szorgalmazza. 1859-ben és 1871-ben a görögök rendezik meg pánhellén jelleggel.

Az újkorban az olimpiai eszme egy nép szükebb keretében már kudarcra volt ítélve. Az összefogás érzését már nem a nemzeti, hanem nemzetközi méretekben kellett ápolni. Ezért az olimpiai játékok nemzetközi méretű felélesztésének a gondolata csak a kapitalizmus legfelső fokán válhatott valósággá, amikor a fejlődés a világ termelőerőinek egyesítését tűzte napirendre. A nemzeti elszigeteltség helyett a tőkés országok közötti nemzetközi együttműködésre törekedtek. Ez a törekvés a termelés szervezetének országhatárokat átlépő monopol jellegéből fakadt. Ennek megfelelően jöttek létre az anyagi javak jobb termelése és értékesítése érdekében az első ipari és kereskedelmi világkiállítások, nemzetközi vásárok s a szellemi javakat illetően pedig létrejöttek az első irodalmi, művészeti kongresszusok, fesztiválok és egyéb társadalmi egységtörekvések.

A világpiac, a világkereskedelem és a világgazdaság összefogására törekvő erők jegyében kibontakozó olimpiai gondolat az 1890-es évek Franciaországában vált valósággá. A németek az ásatásokat kezdték az ókori olimpiák színhelyén. A franciák fölébük igyekeztek kerekedni: Coubertin báró az olimpiai versenyek felújítását javasolta.

Kezdeményezését a francia politikusok és kormánykörök kedvezően fogadták. 1894. június 19-én vezetésével összeült a Sorbonne-on 13 állam képviselői sportértekezlete. Létrehozták a Nemzetközi Olimpiai Bizottságot. Elhatározták, hogy 1896-tól az ókori hagyományokat „Jeux Olympiques" néven felújítják s négyévenként újból és újból megrendezik. Az első olimpia megtartására az ókori hagyományok első örökösét, Görögországot kérték fel. Az 1896-os athéni olimpia fényesen lezajlott. Az egész világ Coubertin nevétől zengett. Ám alig száradt fel a tinta a róla írt ódák lapjain, 1900 következett. A második olimpiát már Párizs rendezte. Bekövetkezett a ma már közismert „féltragédia": a párizsi olimpia, amely az olimpiai gondolat felújításának hazájában egy világkiállítás hátterévé szürkült, elveszett eszmének tűnt A sporttörténészek egy része megütődve csodálkozik ezen és afféle emberi hálátlanságot emleget. A másik irányzat is elnagyolva ítélkezik. Éppen a konkrét történeti tények alapos elemzéséről feledkeznek meg. Arról, hogy Coubertinék olimpiát fejlesztő irányzata háttérbe szorult Franciaországban.

Az első és második világháború nemzetközi légkörében az olimpiai játékok békejellege nem tudott kellően érvényesülni. Az egyes országok közötti ellentétek képviselői háttérbe szorították a békés olimpiai vetélkedés eszméjét és helyébe a nacionalizmust, sovinizmust tették.

Az ókori tradíciókat felelevenítő újkori olimpiai játékok azonban — ellentmondásos jellegük ellenére is — óriási hatást gyakoroltak a testkultúra fejlődésére.

Csak a néhány legfontosabbat említsük meg.

Hatására tömegével jöttek létre a nemzeti és nemzetközi szakszövetségek. A népek közti érintkezések olyan területei és formái keletkeztek, amelyeknek létfeltétele a béke. Elkészültek az első huzamosabb ideig érvényben levő nemzetközi versenyszabályok. A versenyzők tapasztalatai fejlődtek s közkinccsé váltak. Az olimpia lendületet vitt a sport és a teljesítmények fejlődésébe. A világcsúcsokat és a legfontosabb eredményeket nyilvántartásba vették. Meggyorsultak a sportépítkezések, létrejöttek stadionok. Korszerűsödött és világszerte egyöntetűvé vált a versenysport technikai, taktikai és egész-

ségügyi előképzettsége. Az olimpia meghirdette a sportszerűségre nevelést, és a faji megkülönböztetés elleni harcot. Az ókori olimpiával szemben ez óriási előrelépés, hiszen Hellászban például a társadalom többségét alkotó rabszolgákat ebből a vetélkedésből még kizárták. A nemzetközi képviselet sikere az újkori olimpiai játékokon egy táborba gyűjtötte és közös munkára késztette az eddig egymásra acsarkodó különböző testgyakorlati ágak híveit.

Az első újkori olimpiák óta két emberöltő eltelt. Sok százszor szökött ezalatt magasba a világ népeinek összefogását és a testkultúra diadalát jelképező ötkarikás olimpiai lobogó. Forradalmak és ellenforradalmak is zajlottak le ebben az időben. Államformák roppantak össze és emelkedtek fel, háború és béke váltotta egymást. Térképek bomlottak meg, és rendeződtek át. Két világháborúban ült tort az emberi bestialitás. A tudomány azonban a természet titkainak egész sorát oldotta meg. A föld lakosságából egymilliárd ember, köztük a mi népünk, felismerte a társadalmi fejlődés tudományosan feltárt törvényszerűségét. A megdőlt régi társadalmi rendszer helyébe a szocializmust építi.

A ma emberének látóhatára kiszélesült. Az ókor egykori zárt területi egysége helyett ma az egész földkerekség világegységéért küzd. Az olimpia eszméje most sem háborúellenes csodaszer, hanem az emberek összefogásának, a társadalmi rendszerek békés versenyének szimbóluma. A ma olimpia-eszméje más, mint az ókoré s nem egy hónapos, hanem tartós békét jelképez. Más, mint a megújhodás kezdetén, mert mögötte olyan erők sorakoznak, amelyek nemcsak óhajtják, hanem meg is tudják védeni a békét.

A mai olimpia-eszméje jelentőségében és tartalmában több, mint bármely eddigi időé. Ma a világűr kapuját döngető emberiség összefogásának és haladásának egyik hathatós eszköze.

## Új lábtechnika súlylökésben

Bár az *O'Brien-technika* forradalmat jelentett a súlylökésben, az USA atlétikai szakértőinek az a véleményük, hogy ezzel a fejlődés nem állt meg. *Homer Robertson* kísérletei újfajta lábtechnikát alakítottak ki, s véleménye szerint ez még jobb, mint az olimpiai győztesé. *A lábváltásos technika* a következő: a dobó mindkét lábfejjel a kör szélénél áll, háttal a dobás irányának. A dobás megindítása: a jobblábas dobó jobbal gyorsan hátralép, a kör középpontja felé, majd gyors lábváltás következik és a dobó a test tengelye körüli fordulással dobóhelyzetbe lendül... Az új lábmunkával a szakemberek szerint: 1. kezdők is hamar megtanulják a súlygolyó folyamatos gyorsítását, 2. ritkább a kilépés, 3. az egyensúly biztosabb.

# Toldi Miklós Testnevelési Mozgalom

*Az ifjú Toldi Miklós a mezőn dolgozó nép fiai között petrencerúddal mutatta meg az utat Buda felé s a gúnyolódó úri szavakra malomkő dobásával felelt. Bujdosása után kemény küzdelemben, ereje tudatában magabiztosan győzte le a hetvenkedő idegen daliát. Egy hősi élet alkonyán az ősz Toldi Miklóst újabb vitézi tornára hívó szó érte. S ekkor is ő győzte le azt a lovagot, aki minden más vitézzel szemben győztesként maradt a porondon...*

Felszabadulásunk tizenötödik évfordulóján az életerejére, képességeire véglegesen rátalált szabad dolgozó nép a testnevelésben is hatalmas eredményeket mutathatott fel. A tizenhatodik tavaszból nyárba for-



**Fadrusz János Toldi-szobra, a Toldi Miklós Testnevelési Mozgalom jelvényének mintája**

dulva elkészült annak az általános testnevelési mozgalomnak a tervezete is, amely testnevelésünket annyi próbáratevés után erőssé, országos jelentőségűvé, tömegmozgalommá és egyben a nemes versenysport alapjaivá is teheti.

A TMTM akkor kezdődik, amikor az iskola. És amint az iskolában is az élet viadalaiban való helytállásra vértezi fel magát a gyermek, a serdülő, az ifjú, hogy tanulásának gyümölcseit élete alkonyáig hasznosíthassa a közösség és a maga javára — úgy gyarapszik a Toldi Miklós testnevelési mozgalomban résztvevő emberben a testi-lelki helytállás ereje, hogy visszaesés és kihagyások nélkül láthassa el a szocializmust építő, erősítő feladatait.

Szabályzata a testi erőben gyarapodó ember számára éppen úgy előírja az alapképességek megszerzését, mint a testneveléselméleti képzést. Ám minden részvevőjétől megkívánja a sokoldalúságot. Azt folyamatosan, s nem egy év egyetlen napjára sűrített próbán kell igazolnia. A TMTM szabályzata elébe tárja a helyesen értelmezett tömegsport lényegét, a meggyőződésből napról napra rendszeresen űzött testgyakorlat testet-lelket erősítő szükségességét.

Toldi Miklós a munka közvetlen mezejéről lépett a porondra és teljes értékű daliává emelkedett. A Toldi Miklós Testnevelési Mozgalom részesei méltán viselik majd mellükön a névadót ábrázoló jelvényt. Ők sem a pompázatos stadionok, tornacsarnokok és uszodák kényelmes gyakorlóterein szerzik meg a tudást, hanem az alkotó munka szüneteiben maguk alkotta sportpályáikon, az otthonaik körül létesített ugró és dobóhelyeken, tavak és holt folyómedrek vizeiben, országúton, erdők ligeteiben. Ott, ahol a teremtő munka felemelő tudatától szabadabban tágul a mellkas, tisztábban pezsdül a vér, szabadabban szárnyal a gondolat...

A magyar sportélet és a testnevelés közkatonái és vezetői örömmel üdvözlik a dolgos élet velejárójának szánt, a helyesen értelmezett tömegsportot, a hazáért nemesen vetélkedő versenysport helyes és szilárd alapjait megteremtő Toldi Miklós Testnevelési Mozgalmat.

**B. I.**

## TESTGYAKORLÁS ÉS EDZETTSÉG

*A testgyakorlás kedvezően hat a szervezetre, javítja az izomműködést, fokozza a testi-idegrendszeri képességeket, s hat a vérkeringés és a légzés szerveire is, azaz lehetővé teszi, hogy testileg fejlett ember könnyebben és eredményesebben birkózzék meg a testi vagy szellemi munkával. De megmutatkozik a rendszeres testgyakorlás hatása abban is, hogy az ember ellenállóbbá válik a külső hatásokkal szemben.*

*N. V. Zimkin és A. V. Korobkov sportolással edzett személyek szervezetének az oxigénhiánnyal, valamint a toxinanyagokkal szembeni viselkedését vizsgálták. Azt találták, hogy a rendszeres testgyakorlást űzők ellenállása növekedik. A legjelentősebb mindenesetre az az eredmény, amely szerint a rendszeres testgyakorlás nyomán a szervezet ellenállóképessége a betegségekkel, sérülésekkel szemben fokozott.*

# A társadalmi fejlődés az olimpiai játékok tükrében

*Írta: László István és Megyeri Ferenc dr, a TTKI osztályvezetői, a TTT tagjai*

Van-e politikamentes sport, mint sokan hiszik? „Erőltetett-e" a sportban a politika, mint sokan állítják, vagy pedig természetes és szükségszerű velejárója a sportnak, mint minden más társadalmi tevékenységnek? Társadalmi tevékenység-e a sport?

Ezekről a kérdésekről „vallattuk" az újkori olimpiai játékok statisztikáját. A sűrített és félreérthetetlen választ tükrözik a számok és grafikon vonalai.

*Tizenhárom olimpia teljes anyagát dolgoztuk fel, hogy a választ megkaphassuk.*

Azt vizsgáltuk, hogy a társadalmi fejlődés különböző fejlődési fokán álló országok milyen százalékos arányban osztoztak a megszerezhető pontokon. Az összpontszámot a versenyszámonként megszerezhető 6, 5, 4, 3, 2, 1 pontok összege adja. (Az első helyért azért nem számítunk több pontot, mert az olimpiai eszme szellemében a részvételt helyezzük előtérbe, s mert azt is figyelembe vesszük, hogy a legjobbak közt az első hely a tudás mellett a pillanatnyi jobb diszpozíció, nem ritkán szerencse dolga.)

A pontszámok mennyisége olimpiánként változó. Ennek oka nemcsak az, hogy a versenyszámok mennyisége nőtt, hanem az is, hogy holtverseny esetén több azonos helyezés is lehetséges. Hullámzás forrása az is, hogy nem minden versenyszámban volt hat helyezett.

**Az olimpiákon helyezést elért országokat a társadalmi fejlődés foka szerint a következő csoportokba soroltuk:**

Jelentős gyarmatokkal rendelkező, *imperialista országok:* Ausztria (1918-ig), Dánia (1918-ig), Belgium, USA, Franciaország, Hollandia, Japán, Nagy-Britannia, Németország, Olaszország, Oroszország, Portugália, Spanyolország.

Gyarmatokkal nem (vagy csak jelentéktelen mértékűekkel) rendelkező *kapitalista országok:* Argentína, Brazília, Chile, Görögország, Kína (1949-ig), Luxembourg, Magyarország (1945-ig), Mexikó, Norvégia, Panama, Peru, Románia (1944-ig), Svájc, Svédország, Törökország, Uruguay, Venezuela.

*Az imperializmus járma alól felszabadult országok.* Ebben a csoportban vannak azok az országok is, amelyek politikailag nem függetlenek ugyan, de „sportautonómiával" rendelkeznek: saját nevükön és színeikben vesznek részt az olimpiákon. *Ebben az esetben a sportautonómiát a politikai önrendelkezési jog előhírnökének tekintjük.* Ilyenek vagy ilyenek voltak: Ausztrália, Bahama, Ceylon, Csehország (1918-ig), Csehszlovákia, Dél-Afrika, Egyiptom, Észtország, Fülöp-szigetek, Haiti, India, Irán, Írország, Izland, Jamaika, Jugoszlávia, Kanada, Korea, Kuba, Lengyelország, Lettország, Libanon, Malájföld, Monaco, Pakisztán, Portorico, Szingapur, Újzéland.

Az 1948-as olimpiától *a szocialista országok* tábora.

A szocialista országok együttes pontszámát a fejlődés lemérhetősége céljából az előző olimpiákon külön is kimutatjuk, de egyébként az akkori társadalmi rendjüknek megfelelő kategóriában szerepelnek.

*Az olimpiákon megszerezhető pontok százalékos megoszlása a csoportok között*

| Sorszám | Év | Imp. ország. | Kap. ország. | Felsz. ország. | Kap. országok összesen | Szoc. ország. | Jugoszlávia | Össz. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1896 | 55,2 | 42,8 | 2,0 | 100 | — | — | — |
| 2 | 1900 | 83,2 | 10,8 | 5,7 | 100 | — | — | — |
| 3 | 1904 | 92,1 | 2,2 | 5,7 | 100 | — | — | — |
| 4 | 1908 | 76,3 | 14,4 | 9,3 | 100 | — | — | — |
| 5 | 1912 | 55,6 | 29,5 | 14,9 | 100 | — | — | — |
| 6 | 1920 | 61,3 | 24,7 | 14,0 | 100 | — | — | — |
| 7 | 1924 | 54,8 | 25,2 | 20,0 | 100 | — | — | — |
| 8 | 1928 | 57 | 22,2 | 20,8 | 100 | — | — | — |
| 9 | 1932 | 64,5 | 16,6 | 18,9 | 100 | — | — | — |
| 10 | 1936 | 62 | 21,8 | 16,2 | 100 | — | — | — |
| 11 | 1948 | 50,3 | 24,5 | 15,5 | 90,3 | 9,0 | 0,7* | 100 |
| 12 | 1952 | 40,6 | 19,3 | 15,3 | 75,2 | 24,3 | 0,5 | 100 |
| 13 | 1956 | 40,1 | 14,1 | 12,8 | 67 | 32,4 | 0,6 | 100 |

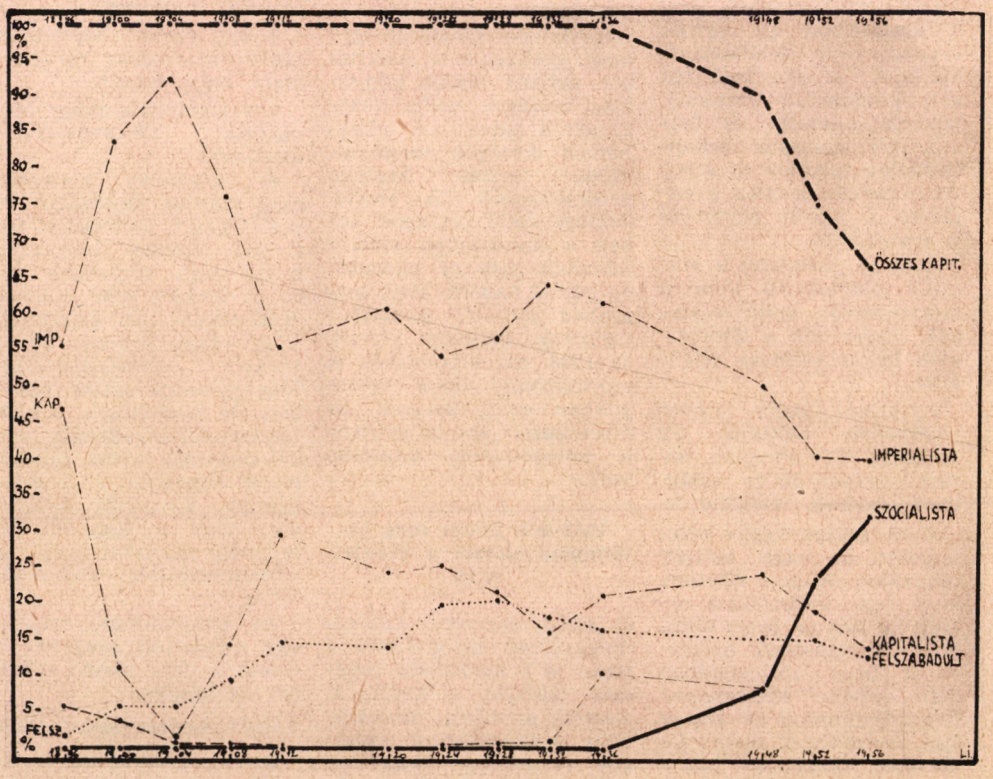
*Jugoszlávia „tömbön kívülinek" tekinti magát. Besorolásától eltekintettünk. Eredménye a grafikonon nem érzékeltethető.

A németek 1956. évi eredményét NSZK-NDK-ra bontottuk.

**A besorolás alapja az 1896-os állapot**

Az egyes országok bekapcsolódásának időpontja:

*1896:* Ausztria, Chile, Dánia, Egyesült Államok, Franciaország, Görögország, Hollandia, Magyarország, Nagybritannia, Németország, Svájc, Svédország. — *1900:* Belgium, Csehország, India, Írország Kanada, Kuba, Norvégia, Olaszország, Spanyolország. — *1904:* Dél-Afrika. — *1908:* Argentina, Finnország, Izland, Nagybritannia tagjaként Skócia és Wales, Oroszország, Törökország. — *1912:* Egyiptom, Japán, Luxembourg,



Portugália, Szerbia. — *1920:* Brazília, Csehszlovákia, Észtország, Jugoszlávia, Monaco, Újzéland. — *1924:* Bulgária, Equador, Fülöp szigetek, Haiti, Lengyelország, Lettország, Litvánia, Mexikó, Románia, Uruguay. — *1928:* Málta, Panama, Rhodesia. — *1932:* Guatemala, Kína, Kolumbia, Peru, Salvador, Venezuela. — *1936:* Afganisztán, Bermuda, Bolívia, Costarica, Lichtenstein.

*1948:* Brit-Guayana, Burma, Ceylon, Irak, Irán, Jamaica, Libanon, Pakisztán, Portorico, Szingapur, Szíria, Trinidad. — *1952:* Aranypart, Bahama, Holland-Nyugatindia, Honkong, Indonézia, Izrael, Korea, Nigéria, Saarvidék, Szovjetunió, Thaiföld, Vietnam. — *1958:* Abesszínia, Észak-Borneo, Fidzsi, Kambodzsa, Kenya, Libéria, Malájföld, Uganda.

*Maga a bekapcsolódás ténye is tükröz belső gazdasági, társadalmi, de világpolitikai változásokat is.* Az első olimpiára például jellemző az imperialista hatalmak túlsúlya, de a brit birodalom néhány tagja már saját színeiben versenyez. (Például Ausztrália.) Az első világháborúig újabb, elsősorban európai országok kapcsolódtak be, de tovább nőtt a sportautonómiát kiharcolt országok száma. (Például Dél-Afrika.) A két világháború közti szakaszban az osztrák uralom alól felszabadult országok, a gyarmati iga alól kiszabadult országok, valamint a közép- és délamerikai országok bekapcsolódása jelentett új színt. Az imperialista tábor gyengülése a puszta névsorból is érzékelhető.

*A döntő fordulatot a második világháború után a szocializmust építő országok, elsősorban a Szovjetunió bekapcsolódása jelentette.*

Az előző oldalon látható grafikonon előttünk áll nemcsak az olimpiák, hanem egyben 60 év világtörténelmének vetülete is.

A 19. század végén befejeződött a világ területi felosztása. Aligha véletlen, hogy egy imperialista ország fia lett az ókori olimpiák felújításának apostola a béke szolgálatában (bár érdeme kétségtelen). A grafikonban a 20. század első évtizedének eleje a zavartalan birtoklást, második fele és a további évek már az imperializmus hanyatlását, az imperialista hatalmak közti ellentmondások kiéleződését tükrözi.

Az első és második világháború közötti szakaszban a tendenciák bonyolultabbak, az imperializmus szerkezeti válsága, a nagy világgazdasági válság (1929—32) és a kapitalizmus belső ellentmondásai tükröződnek bennük.

Az 1920. évi olimpia imperialista sikerei főképpen az első világháborúban kevésbé érintett imperialista hatalmak sikerei, az 1932. évi eredmények gazdasági alapját pedig azok a monopóliumok alkotják, amelyek tőkeerejük következtében a leggyorsabban vészelték át a válságot. Az imperialista gazdasági érdekeknek kiszolgáltatott kisebb kapitalista országoknak ez csak később sikerült: 1936-ban már jelzik az eredmények. Ugyanekkor az imperialista hatalmak eredményeinek csökkenésében már kereshetjük a második világháború előjeleit. *A háborús készülődés háttérbe szorítja a békét, s vele az olimpiát, a sportot.*

1948-ban a kisebb tőkés országok további sikereket értek el az imperialista hatalmakkal szemben. Politikai-gazdasági oka: sportnyelven szólva a második világháború folyamán az imperialista hatalmak egymást ütötték ki a szorítóból, néhány kisebb kapitalista országot pedig megkímélt a háború. A felszabadult országok megközelítően tartják korábbi eredményeiket. *A szocializmust építő országok ebben a minőségben először jelennek meg az olimpián* és bár a háború által legjobban sujtott területhez tartoztak, csaknem elérték az 1936. évi eredményt. A szocializmust építő országokban ez a korszak az átrendezés, az erőgyűjtés, a konszolidáció korszaka volt.

### 1952-ben jelent meg az olimpián először a Szovjetunió

és átütő sikereivel azonnal meggyőzően bizonyította e téren is a szocialista rendszer fölényét a kapitalizmussal szemben. Érdekes, hogy a felszabadult országok részesedése nagyjából változatlan, viszont ezeknél az országoknál az egész vizsgált történelmi időszakban tekintettel kell lenni arra, hogy számuk állandóan növekedett.

*Az 1956. évi melbourne-i olimpia a szocialista országok, elsősorban a Szovjetunió további térhódítását mutatja,* ezúttal a kapitalista és felszabadult országok rovására. Az imperialista hatalmak megközelítően megőrizték korábbi eredményeiket. Ebben annak is része van, hogy ezt az olimpiát a Föld egyik „perifériáján" rendezték, s ez a kisebb országoknak leküzdhetetlen anyagi hátrányt jelentett.

### Az egyes csoportok részesedésének főbb irányzatai az olimpiák 1—6. helyezéseinek megszerzésében

1. *az imperialista hatalmak részesedése csökkent,* most a második hosszabb szakasz hullámvölgyében vannak, és sikerült konzerválniok az 1952. évi eredményt

2. *a nem imperialista kapitalista országok részesedése ugyancsak csökkent,* de fő vonalában az imperialista hatalmaknál kisebb mértékben;

3. *a felszabaduló országok növekvő számuk ellenére még csak tartani tudják eredményeiket,* illetve az utóbbi olimpiákon visszaesést mutatnak;

4. *az egész kapitalista tábor részesedése törvényszerű esést mutat;*

5. *a szocialista tábor térnyerése törvényszerűen emelkedő.*

A grafikon elemzése még számos tanulságot és sok változat lehetőségét veti fel. Ezekre helyszűke miatt nem térhetünk ki, de az olvasót sem akarjuk megfosztani az élvezettől, hogy maga fedezze fel a további összefüggéseket. Még egy megállapítás azonban ide kívánkozik: a hullámvonalak ingadozása annál nagyobb, minél felsőbb fokon képviseli a kapitalizmust. Ez arról árulkodik, hogy a kapitalizmus fejlődése magával hozza az ellentmondások kiéleződését is.

Az elmondottak alapján úgy gondoljuk megérett a válasz a cikk elején felvetett kérdésekre.

### Politikamentes sport nincs

*Az ilyen törekvés ellenkezik a haladással. A jó-zan ésszel is.* A politika társadalmi tevékenység, a társadalmi életet alakító elvek és a gyakorlat egysége, tudománya, művészete. A legszűkebb magánéleten kívül minden életjelenségben megtalálható, mert az ember „társas lény". A sport is társadalmi jelenség, mert társadalmi előfeltételei (eszközök, létesítmények stb.) és következményei (egészséges állampolgárok stb.) vannak.

*A társadalom alapja a gazdasági rend. A kultúra felépítmény, amely tükrözi az alapot. A sport a kultúra része: tükröznie kell az alapot.* A sport társadalmi jelenség. A politika társadalmi tevékenység. *Nem az az erőltetett, ha összekapcsoljuk azt, ami szükségszerűen összetartozik, hanem az, ha el akarjuk választani az elválaszthatatlant.*

A politikamentesség jelszava megbénítja az egyik legfontosabb történelmi hajtóerő szárnyait, bárhol tűnjék is fel. A sportban is.

De maradjunk a szűkebb tárgynál.

Az olimpia születése pillanatától kezdve klasszikus béke-alkotás. Életű eszméje a népek közti barátság és béke. A béke pedig a politika mindenkori sarkalatos tétele a háborúval szemben. Ma is az. Minél pusztítóbbak a fegyverek, annál inkább. Aki ezt nem látja be, tájékozatlan, vagy képmutató; éppen velük szemben kell a leghatározottabban politizálnunk. Mindenkivel érdeme szerint.

A sportban is.

## A SZOBOR

*Az angol atlétanőknek nem tetszik a római olimpiai stadion előtt nemrég felállított szobor: az atlétanő.*

*Mary Bignal csak ennyit mondott rá:*

*— Rettenetes... szörnyű!...*

*Sylvia Cheeseman, a csapat egyik vezetője pontosabban meghatározta, miért „szörnyű":*

*— Ez lúdtalpas, pocakos és púpos — mondta. — Nincs olyan nő, aki ilyen alkattal eredményesen sportot űzhetne!*

# Az éghajlati hatások és az olimpia

*Írta: dr. Abád József, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja és Páljai János*

Napjaink versenysport eredményei már csak nagyon alapos és részletekig kidolgozott felkészítés követelményei lehetnek. Gondolni kell arra is, hogy a felkészítés után a sportoló hol, milyen körülmények között, milyen éghajlati viszonyok között fog versenyezni. *A korszerű közlekedés szinte órákon belül szokatlan környezeti viszonyok közé viszi a sportolót, esetleg télből a nyárba, vagy más napi ritmusba.* Ezek a tények gondot okoznak. Milyennek lell lennie a felkészítésnek, hogy a sportoló szervezete a lehető legkisebb zavarral vészelje át ezeket a változásokat, hogy akklimatizálódjék és nyújtsa azokat a teljesítményeket, amelyekre valójában képes.

Rövidesen megkezdődnek a XVII. olimpiai játékok Rómában, 83 ország legjobbjai vesznek részt, többezer sportoló, s érthetően valamennyi a legjobban akar szerepelni. A jó felkészülésen kívül ebben még sok más tényező játszik szerepet, köztük az időjárás is. *Milyen időjárás várható Rómában augusztus 20. és szeptember 10. között?* Ezt a kérdést a világ sok táján tanulmányozták az utóbbi hónapokban. Mi is feltettük a Meteorológiai Intézet egyik munkatársának, *Kakas* József dr.-nak, az éghajlatkutató osztály vezetőjének. A válasz rövid volt: körülbelül olyan mint nálunk július közepén. Az éjszakai lehűlés átlagosan 18°-ig, a nappali felmelegedés átlagosan 28°-ig terjed. Természetesen 34—40°-os hőség is lehetséges és hajnalra a hőmérséklet 10° alá is süllyedhet. Az utolsó 80 év adatai között 40°-on felüli hőség is többször szerepel! Ez a nagy meleg is elviselhető még, mert meglehetősen „száraz".

A száraz meleg a sportolók számára a sportágak természete szerint könnyebben vagy nehezebben viselhető el. Az alkalmazkodás szempontjából két megoldás kínálkozik: vagy 2—3 héttel előbb utaznak ki a sportolók, vagy csak a versenyre érkeznek meg.

*Molnár* József olimpiai attasénk néhány héttel ezelőtt itthon járt és azt javasolta, hogy *a magyar olimpiások csak röviddel versenyük előtt érkezzenek ki Rómába.* Több más európai ország is hasonlóan jár el, de a távol fekvő országok versenyzői ezt nem tehetik meg, mert az utazás fáradalmait nem pihenhetnék ki a versenyekig. Ezek 2—3 héttel hamarabb érkeznek meg az olimpiai faluba. Az ilyen hosszabb időn át való alkalmazkodás különösen a hűvösebb északi vidékekről érkezők vagy azok számára fontos, akik télből vagy kora tavaszból érkeznek a római nyárba.

Az éghajlathoz való alkalmazkodás kérdéseire a testneveléstudomány még nem tud egészen pontos választ adni, az irodalomban azonban már elég sok tapasztalati adat szerepel az éghajlat és az időjárás hatására vonatkozóan. Megfigyelései már az antik világnak is voltak. Hippokratész például megállapította, hogy az éghajlat befolyásolja az emberek vérmérsékletét, testi állapotát, az időjárás hat közérzetükre.

### *A légnyomás*

K. *Bikov* megállapítása szerint a vér oxigéntelítettsége 500—550 mmes légnyomásnál (ami 300—350 m tengerszint feletti magasságnak felel meg), 80—85%-os, ha a légnyomás csökken, az oxigénkapacitás is csökken. Különösen fontos ez természetjárásban és repüléskor, mert idegműködési zavarok az agykéreg irányító folyamatainak meggyöngülésével már az oxihemoglobin csökkenése előtt bekövetkezhetnek.

Az élettani változásokat a sportra vonatkoztatva Hentschel azt állítja, hogy e föltételezett környezetben a 400 m-ig végzett gyors futások jobb, a hosszabb távú futások gyengébb idejűek a mélyebben fekvő síkságon futottakéhoz képest.

### *A levegő hőmérséklete, nedvessége*

A levegő hőmérsékletének és nedvességének változását érzi meg legjobban az ember. *Oppl* és *Jokl* meghatározása szerint a levegő hőmérséklete, viszonylagos nedvessége és a légtömegek mozgása befolyásolja az emberi szervezetben végbemenő kémiai folyamatokat, a „belső" hőtermelést. Ez nyugalomban kb. 60 kalória óránként, munkában ennek többszöröse. A kétféle hőállapot egyensúlybantartását *a szervezet hőszabályozása* végzi. A kiegyenlítődés főleg a testfelület párolgása, verejtékezés, valamint lélegzés útján történik.

*Simon* foglalkozik a kérdés sportvonatkozásaival is. Megállapítása szerint a levegő legkedvezőbb hőmérséklete 27,5° C, de még 35 C°-nál is értek el csúcseredményeket, és hogy a melegnek jó hatása van az izomösszehúzódásra, valamint hogy a meleg jobban elviselhető vágtázásnál mint hosszabb távoknál. A folyadékveszteséggel kapcsolatban *Simon* is úgy véli, hogy a folyadékfelvételnek arányban kell lennie a leadással. Folyadékpótlásra a sózott vizet ajánlja.

Nagy különbség van a száraz és a nedves meleg között. *Simon* szerint az emberi szervezet nehezen viseli el a túlszáraz meleget. A hosszabb ideig való tartózkodás a meleg égövön a szervezetet érzékenyebbé teszi a hőségre. Nagy melegben kerülni kell a hosszantartó munkát. Vigyázni kell a szervezet hőszabályozására, mert ennek zavarai hőgutát, napszúrást okozhatnak. *Kielcziewski* szerint a száraz meleg a szervezet reakcióira élénkítően hat. A nedves — párás — meleg hatása a fullasztó érzésen át a teljes depresszióig mehet. A párás meleg tehát a sportolók formahanyatlását, teljesítőképesség csökkenését idézi elő.

*A szél* is jelentős tényező, az ember vegetatív idegrendszerére van nagy hatással; ez leginkább alacsony hőmérsékleten mutatkozik.

A nagy földi légkörzés keretében a különböző légtestek légköri elektromosság szempontjából is különböző állapotúak. A légköri elektromosságnak mint éghajlati tényezőnek biológiai hatása ma már tudományosan bizonyított — írja *Kérdő dr.* — Elsősorban a levegő pozitív és negatív előjellel bíró részecskéinek, az ún. ionoknak egymáshoz való aránya szabja meg a légköri elektromosság befolyását szervezetünkre. *A pozitív ionok túlsúlya vérnyomás- és anyagcserefokozódást, élénkebb szívműködést eredményez,* a negatív ionok túlsúlya ennek ellenkezőjét.

### *Sportmeteorológia, Sportbioklimatológia*

A szervezetet érő hatásokat nem meríti ki ez a rövid áttekintés. Jó néhány olyan tényező van még, amelynek hatását vizsgálni kellene. (Holdfázisok, napfolttevékenység, frontátvonulások, kozmikus sugárzás stb.) Ezeknek a sportteljesítményekkel kapcsolatos vizsgálata az utóbbi években több új tudományág kialakulását hozta magával, így például a sportmeteorológiát és a sportbioklimatológiát. Ezek legfontosabb témája *a bioritmus.* Ebbe a kérdéscsoportba tartozik pl. annak vizsgálata: hogyan lehet elérni, hogy a Budapest és Rio de Janeiro közötti 7—8 órás időritmus-eltolódásnál a testhőmérséklet budapesti időhöz igazodó délutáni tetőzése Rióban az ottani délutáni időpontban lépjen fel. A vizsgálat körébe tartozik természetesen az éghajlati és az időjárási tényezők hatásainak tanulmányozása. Minden folyamat, amely összefüggésben van a légtömegek változásával, meteorotrópikusan hat. Ennek a hatásnak a foka egyénileg különböző. A frontátvonulásokra érzékeny embereket Curry három típusba sorolja: hideg- és meleg-frontra érzékeny típusokra, valamint kevert típusokra.

### *Összegezés*

E rövid áttekintésben megmutattuk az éghajlat és az időjárás néhány hatását és azt is, hogy a sportmeteorológiában és a sportbioklimatológiában az a törekvés, hogy *a kísérleteket az időjárásnak a szervezetben kiváltott hatású vizsgálatára tereljék.*

*(Folytatása a 232. oldalon.)*

# Testnevelési tudományos kutatómunkánk helyzete és ötéves programja

1960. június 16-a jelentős nap volt a Testnevelési Tudományos Tanács életében: Két és fél év óta először adott számot teljes ülésen a testneveléstudományi kutatást irányító és koordináló munkájáról. **Lissák** Kálmán akadémikus elnöki megnyitójában vázolta az eddigi fejlődést, a TTT megnőtt feladatait és a jövő fejlődés távlatait. **Tóth** Dezső főtitkár a testnevelési tudományos kutatómunka jelenlegi helyzetét és ötéves programját, **Hepp** Ferenc, a TTKI igazgatója pedig a kutatóintézet működését ismertette.

A főtitkári beszámoló az építő bírálat szellemében szólt

### A TANÁCS EDDIG VÉGZETT MUNKÁJÁRÓL.

Az 1954 decemberében megalakult TTT széles körben felkeltette a testnevelési tudományos munka iránti érdeklődést és nagy mértékben tudatosította ennek szükségességét; rendszerezte a rohamos fejlődés felvetette alapvető problémákat, tájékozódott a tudományos kutatások külföldi eredményeiről, terjesztette a tudományos ismereteket és módszereket, előmozdította az elmélet és a gyakorlat kapcsolatának erősödését, gazdagította a szakirodalmat és segítséget nyújtott a sportvezetésnek az időszerű kérdések megoldásában. Eddigi működését jellemzi: még 120 tudományos tanulmány, 50 tudományos előadás, 370 különféle szakcikk, egy tudományos évkönyv (a második most van készülőben), 5 pályázat 80 beérkezett pályaművel, múzeum és könyvtár szervezése, kiállítások, tanfolyamok, ankétok, vita- és felolvasó-ülések rendezése, szaklap — Sport és Tudomány — megindítása, szakirodalmi segédletek kiadása és több operatív kutatás vitele.

Az elért eredmények azonban csupán a munka megindításának előfeltételeit jelenthették, arra korántsem lehettek elegendők, hogy a szocialista országokkal szembeni viszonylagos lemaradottságunkat pótolhatnák, és kielégíthetnék a fejlődéssel együtt növekvő igényeket.

Az igények növekedésével együttjáró sokrétű feladatoknak a TTT, mint társadalmi szerv, egyedül nem felelhetett meg. Szükségessé vált az operatív kutatómunka végzésére a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet létrehozása.

A TTKI tavaly megkezdte munkáját. A kezdeti nehézségek után a tudományos kutatómunka feltételei egyre javultak, s mind több eredményről számolhatott be a TTKI. Mégis érthető és jogos az a bírálat, hogy az eddigi kutatások nem nyújtanak a gyakorlat számára elegendő tudományos eredményt, s az is, hogy kutatómunkánkat nem hatja át minden területen a dialektikus materializmus tudományos világnézete.

Annak érdekében, hogy kutatómunkánk megfeleljen az MSZMP művelődéspolitikai irányelveiben, valamint az MTST programjában foglaltaknak: az évtizedeken át alkalmazott tapasztalati módszerek mellett egyre nagyobb szerepet kell kapniok a testneveléstudományt bátran továbbfejlesztő olyan kutatásoknak, amelyek a gyakorlatot segítő eredményeikkel szocialista hazánk testnevelési és sportmozgalmát az eddiginél lendületesebben előreviszik. A TTT ennek megfelelően állapította meg ötéves távlati tervében a kimunkálásra váró feladatokat és a megoldásukhoz szükséges témákat, amelyeket irányításával azután a TTKI, a Testnevelési Főiskola, az OTSI kutatólaboratóriuma és más kutatóintézmények oldanak meg kutatómunkájukkal.

### A TOVÁBBI FELADATOK

során állást kell foglalni abban a kérdésben, hogy a testneveléstudománynak hol a helye a tudományok rendszerében. Ez különösen azért fontos, mert még találkozunk a testneveléstudomány létét tagadó felfogással. Ilyen tudomány azonban van, csupán „lényege" és fejlettségi foka vitatható. A testnevelés a sport gyakorlata éppen tárgyának többrétűsége miatt olyan terület, amely egyetlen tudományág segítségével semmiképpen sem tárható fel. Fogarassy megfogalmazása szerint *„a jelenségek tanulmányozásához nem elég egy tudomány, hanem a tudományok együttműködése szükséges. Az együttműködés révén egyrészt »megmaradnak a szigorúan elhatárolt egyes szaktudományok, de együttműködésük fokozott mértékben nyilvánul meg, másrészt egészen új komplex tudományos diszciplínák, tudományágak alakulnak ki."* Ilyen újonnan kialakult komplex tudományág, véleményünk szerint, a testneveléstudomány is.

A hazai testnevelési tudományos kutatómunka egyik legfontosabb feladata *az iskolai testnevelés és sport korszerűsítése*, nevelési és népegészségügyi jelentőségének népszerűsítése, az iskolai testnevelést lebecsülő káros szemlélet megváltoztatása, leküzdése. Alapelvnek kell tekinteni, hogy a testi nevelés a kommunista nevelés egyik fontos területe, a tömegek testnevelésének és sportjának alapja. Követelő feladat, hogy az élettani alapok, a munka és pihenés viszonyában rejlő törvényszerűségek tudományos feltárása alapján *minél hamarabb elkészüljön egy valóban tudományosan megalapozott tanterv.*

Vizsgálni kell az iskoláskor utáni *tömegtestnevelés*, a Toldi Miklós testnevelési mozgalom szervezési, tartalmi és módszertani kérdéseit, a munkahelyi testnevelés hatását, pedagógiai és oktatási módszereit, a falusi sport leghatásosabb szervezési formáit, módszereit és tartalmi kérdéseit is.

Lényeges kérdés a nálunk jelentős hagyományokkal rendelkező *élsport további fejlesztése* is, mert eredményeivel elősegíti a testnevelés, a sport további terjedését, az edzés- és versenyrendszerek fejlődését, szórakoztatja, lelkesíti a sportszerető tömegeket, azonkívül a kulturált sportbeli kiválóságok révén példaképeket állít az ifjúság elé, s képviseli hazánk testkultúráját nemzetközi találkozókon a népek békés együttélésének, a proletár nemzetköziség elveinek szellemében. Magasabb szintre kell tehát emelni az edzésmódszertan színvonalát, elsősorban *a serdülő és az ifjúsági sportolók* felkészítésének módszere tekintetében. De tovább kell fejleszteni *az alapképességek* szintje emelésének, a technika oktatásának, *a nők* edzésmunkájának módszerét is; *a biomechanikai vizsgálatokat* ki kell terjeszteni a testnevelés, a sport egész területére, fel kell tárni *a bemelegítés, az idegi erőnlét, a terhelés és a pihenés* viszonyának törvényszerűségeit.

Elengedhetetlenül szükséges *a testneveléselmélet továbbfejlesztése*, ennek során a burzsoá szemlélet maradványainak felszámolása. A nemzetközi kutatásokat, vizsgálódásokat viszonyainknak megfelelően át kell értékelnünk, s az esetleg még mutatkozó burzsoá hatásokat a dialektikus materialista tudományelmélet alkalmazásával kiküszöbölnünk. El kell érnünk, hogy saját tudományosan megalapozott ismereteinkre támaszkodva szolgálhassuk a fejlődés ügyét.

### SZAKIRODALOM, SPORTKIADVÁNYOK

Halaszthatatlanul sürgős *szakirodalmunk* helyzetének felmérése és feladatainak megszabása, hogy ezen keresztül szakkönyv-kiadásunk megfelelő segítséget kaphasson. Törekszik a TTT havi folyóirata, a Sport és Tudomány színvonalának állandó emelésére, cikkein keresztül a dialektikus materializmus tudományos világnézetének terjesztésére. A lap továbbra is a tudományos kutatások és vizsgálatok gyakorlatban felhasználható eredményeit közli népszerű tudományos formában, tervezett melléklete a kisebb, egy-egy gyűjteményes kiadvány pedig a nagyobb terjedelmű, magasabb szintű hazai és külföldi tudományos munkákat ismerteti.

A TTT ötéves távlati tervében egy sor szakkönyv is szerepel, közte a serdülők és ifjúságiak, valamint az osztályozott sportolók felkészítésének szempontjairól, a biomechanika alkalmazásáról, a gyógytestnevelésről, a falusi sportról, az edzésrendszerekről, a munkahelyi testnevelésről, az iskolai testnevelési szünetről,

az erőnléti méréses megállapításáról, a sportlélektanról, a mozgástechnika oktatásáról, a nők edzésmunkájáról, az erő, gyorsaság és állóképesség fejlesztéséről, a tornaterem nélküli iskolák testneveléséről szóló; megjelenik a sportlexikon három kötete, különféle bibliográfiai, sporttörténeti munka, a testnevelési játékok kézikönyve, valamint évente „A testneveléstudomány a gyakorlatért" c. gyűjteményes munka.

Továbbfejlesztik a Testnevelési és Sport Múzeumot, kiterjedt gyűjtőmunka indul a KISZ és az úttörők közreműködésével a múzeum gyűjteményének kiegészítésére; a testnevelés és sport jelentőségének széles körben való megismertetésére folytatják az előadások, ankétok szervezését. A tudományos búvárkodás mind nagyobb méretű elterjesztése érdekében szélesítik a TTT társadalmi alapját, szervezetten segítik a vidéki kutatócsoportok megalakulását és munkáját, a testnevelés, a sport területén dolgozó gyakorlati szakemberek tudományos fejlődését, a kutatómunka utánpótlásának képzését.

A fejlődés érdekében fontos feladat a testneveléstudomány és a határtudományok területén

### AZ IDEOLÓGIAI MUNKA, A VILÁGNÉZETI HARC

fokozása. Az emberek tudatának szocialista átformálása nem spontán megy végbe, hanem osztályharc közepette. *„Az életen és politikán kívül álló iskola hazugság és képmutatás"* — tanítja *Lenin*. Ez áll a tudományokra is. A TTT elkövetkező munkájában a marxista műveltségű erőkre támaszkodik, de természetesen bevon az egyes feladatok megoldásába világnézeti kérdésekben esetleg még ingadozó, népi demokratikus rendszerünkhöz azonban hű, szocialista hazánkat becsületesen építő munkatársakat is. Ennek az együttműködésnek az alapja a szocializmus építésében közös munka és az az erő, amellyel a marxizmus—leninizmus világnézete előbb-utóbb az ingadozók tudatát is átformálja.

*— A TTT, mint az MTST-nek a testnevelési tudományos kutatómunkában közvetlen tanácsadója, s e terület elvi irányító és koordináló, együttműködést biztosító szerve, eddigi munkájával bebizonyította, hogy meg tud felelni feladatainak* — mondotta befejezésül *Tóth* Dezső főtitkár. — *Meggyőződésünk, hogy a testnevelési tudományos kutatómunka előrehaladásáért felelős szervek gyümölcsöző együttműködése és a kölcsönös építő bírálat biztosíték a testnevelési tudományos kutatómunka szintjének emelkedésére, ez pedig a magyar testnevelési és sportmozgalom olyan fejlődését segíti elő, ami leginkább megfelel dolgozó népünk érdekeinek.*

# Sportkiadók nemzetközi konferenciája

A szocialista országok sportkiadói május hónapban rendezték meg VI. nemzetközi konferenciájukat Varsóban. A háromnapos tanácskozáson a vendéglátó lengyel kiadón kívül a bolgár, a csehszlovák, a magyar és a Német Demokratikus Köztársaságbeli sportkiadók képviselői vettek részt.

A konferencia bevezetéseként a küldöttek tájékoztattak 1961. évi tematikai előterveikről. E tervek általában jól tükrözik a kiadók azon törekvését és gondoskodását, hogy a testnevelési és sportmozgalmat ellássák ideológiai, módszertani és didaktikai szempontból egyformán legjobb könyvekkel. Több tervben hasonló témák szerepelnek. Megállapodtak, hogy azok a kiadóvállalatok, amelyek egyidejűleg kezdik meg ugyanazon témák kidolgozását — a színvonal emelése érdekében — tanulmányozzák és vitassák meg részletesen ezeknek a műveknek tematika-tervét és tartalmát. Például a lengyel és a magyar kiadó a mindkettőjük tervében szereplő testneveléselméleti tankönyv tematikájának együttes és kölcsönös kialakításában állapodtak meg.

A kiadók egyre számosabb marxista értékelésű testnevelési és sporttörténeti mű kiadására vállalkoznak s feldolgozzák e művekben a testnevelés és sport forradalmi, haladó hagyományait. Örvendetes, hogy a kiadók mindegyike előirányozza az alapvető tudományos művek kiadását (testneveléselmélet, szótár, enciklopédia stb.). Nagyobb gondot fordítanak az általános testnevelésre is. Az előző évekkel szemben nagyobb számú népszerű irodalmat irányoznak elő. A testnevelés és sport tehát mind jelentősebb szerephez jut a szocialista nevelésben.

Az egyes kiadók rendszeres véleménycseréje következtében a sporttémájú szépirodalom fejlesztését is feladatként tűzte ki a konferencia.

A konferencia megállapítása szerint a szocialista országokban általában szép fejlődést ért el a turisztikai irodalom is. A baráti országokról hamarosan turista útikalauzok jelennek meg.

A többéves együttműködés eredményeként a konferencia elfogadta azt a javaslatot, hogy a kiadók 4—5 éves távlati terveket készítsenek, azokat cseréljék ki s az éves terveket ezek alapján vitassák meg. Ez a módszer megkönnyíti a tapasztalatok kölcsönös felhasználását, a legmegfelelőbb művek kiválasztását és lefordítását. Az egyes szakirodalmi könyvtípusok (módszertani művek, tankönyvek stb.) előkészítése és feldolgozása igen jelentős szerzői és kiadói erőkifejtést igényel. Ezeket a könyveket azoknak az országoknak legjobb szakemberei írják, amelyekben a szóbanforgó sportág a legmagasabb színvonalon áll. Ezek a művek lehetőség szerint kevés szöveggel és bő illusztrációs anyaggal készülnek, hogy az átvevő országoknak minél kevesebb gondjuk legyen a fordítással.

Nagy figyelmet szentelt a konferencia a szocialista nevelés feladatait érintő kérdéseknek. Ebben a témakörben a bolgár, a csehszlovák, a lengyel, a magyar és az NDK-beli küldöttek tartottak referátumot. A jelenlegi konferencián ennek a széleskörű és rendkívül fontos témának lényegében csak az alapkérdéseit tárgyalhatták meg. Minthogy a szocialista neveléssel összefüggő problémák és feladatok a testnevelési és sportmozgalom különböző ágaiban különféleképpen jelentkeznek — ennek a fontos kérdésnek további napirendre tűzése szükséges. Az egyes országok tapasztalatai alapján ezt irodalmi áganként külön tárgyalják meg.

A népszerűsítő, valamint népszerű tudományos irodalom témakörét a csehszlovák és a magyar delegációk referátuma alapján tárgyalták. Hasznos és tanulságos beszámoló hangzott el végül „A testnevelési és sportirodalom propagandája és terjesztése" címmel a lengyel, valamint az NDK-beli kiadó képviselője részéről.

A szocialista országok sportkiadóinak VI. nemzetközi konferenciája kétségtelenül hasznos tanácskozásnak bizonyult. Tovább mélyítette az együttműködést, erősítette a barátságot, fokozta a kölcsönös segítségnyújtást. A kicserélt tervek, tapasztalatok és megállapodások termékenyen segítik a baráti kiadók közös ügyét: a szocialista testnevelési és sportmozgalom felépítését.

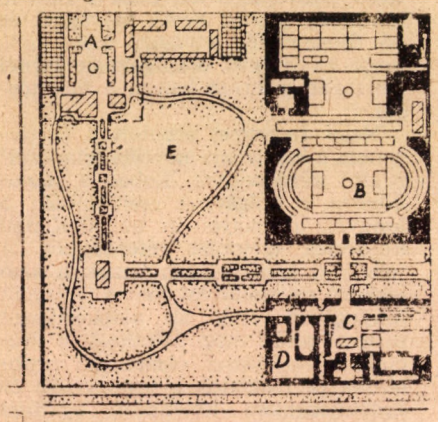
**Ócsai József**

**A TTT teljes üléséről. Az elnökség. Balról jobbra Ágoston György dr., a pedagógiai tudományok kandidátusa, Sós István, az MTSH nevelési osztályának helyettes vezetője, Hajdú Ferenc dr., az OTSI igazgató-főorvosa, Lissák Kálmán dr. akadémikus, a TTT elnöke, Tóth Dezső, a TTT főtitkára, Hepp Ferenc dr., a TTKI igazgatója, Kereszty Alfonz dr., az orvostudományok kandidátusa, a TF tanszékvezető tanára**



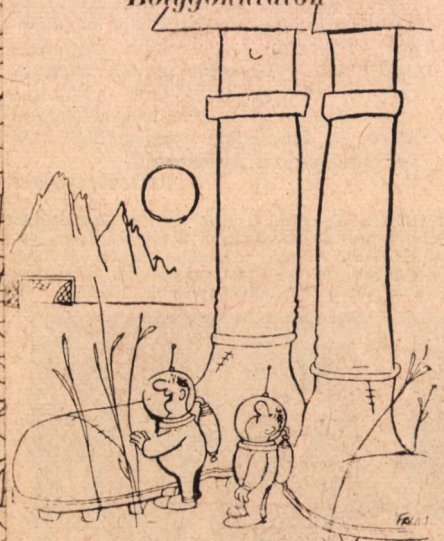
# VILÁG HÍRADÓ

## Testnevelési és sportlétesítmények új lakókörzetekben




A szovjet városépítési tervekben a lakóépületek körzetében kellő számú sportlétesítmények és gyermekjátszóterek is szerepelnek. A fenti 50—60 000 lakosra tervezett városnegyedhez például hozzátartozik egy stadion, több szabadtéri pálya, egy sportcsarnak, egy uszoda, egy lőtér, valamint gyermekek számára készítendő játszóterek, sportpályák, medencék stb. A vázlatrajzon A = üzleti és kulturális rész, B = stadion, C = felnőttek sportlétesítményei, D = gyermek sportlétesítmények, E = park. (Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury 1960. 5. sz.)

## Bolygókutatók



— Úgy látszik, mintha itt valami futballpálya lenne a közelben! *(Kicker)*

## Gyermekgondozás és testgyakorlás

A Fizkultura i szport idei 6. számában „Egy orvos tanácsai" cím alatt a következőkre figyelmeztet a gyermekek gondozásával kapcsolatban:

Már a terhesség alatt is feltétlenül végezni kell megfelelő tornagyakorlatokat. A csecsemőt nemcsak helyesen táplálni, gondozni, hanem tornáztatni is kell.

A gyermek minden életkorban foglalkozzék mozgásos játékokkal, hogy kialakuljanak szükséges mozgáskészségei. Testtartására gondosan ügyelni kell és azt fáradhatatlanul javítani.

A gyermekeknek is legyen megszokott napi étrendjük, azaz rendszer legyen étkezésükben, tanulásukban, munkájukban, pihenésükben, alvásukban.

Öt-hat éves kortól szoktassuk hozzá a gyermekeket az erőteljesebb munkához is. Először csak önmagát szolgálja ki, aztán segítsen a felnőtteknek, végül önállóan is végezzen munkát.

Iskolás korban tartsa be a gyermek az értelmi munka egészségtanának szabályait, azaz ésszerűen szervezze meg foglalkozását, (legyen benne testnevelési és munkaszünet is).

Váljék minden gyermek szükségletévé a mindennapos testgyakorlás!

## Torna szólás-mondások

*Az élet felét azért tornázzuk végig, hogy megerősödjünk, a másik felét azért, hogy — erősek maradjunk.*

*Aki tornázik, jobban élvezi az életet, mert a test feletti uralom kimeríthetetlen forrása az örömnek, a jó érzésnek.*

*Nem a tornaterem jön hozzánk, nekünk kell hozzá mennünk.*

*A torna: izzadtság a homlokon, csillogás a szemben, öröm a szívben.*

*Az idősödéssel a kényelemszeretet mind veszélyesebbé válik, a torna mind szükségesebbé.*

*Ha egy felnőttet zavar a gyermekjátszótér lármája — az illető már öreg; ha mosolyogva elviseli — egészséges; ha nekivetkőzik, s maga is beáll — fiatal.*

(A. Wieland, Leichtathletik)

## A több gyorsasági munka jobb a középtávfutóknak

A moszkvai központi tudományos kutatóintézet kísérleteket végzett annak eldöntésére: a több gyorsasági edzésmunka jobb-e a középtávfutók számára, vagy pedig a több állóképességi.

Eddig nem sportolt 17—18 éves fiatalokból két csoportot alakítottak. Az egyik csoport tagjai háromszor annyi gyorsasági munkát végeztek, mint állóképességit, a másik csoport tagjai pedig fele-fele arányban. Télen teremben és szabadban teljesen egyformán dolgozott a két csoport: a mozgékonyságot, az ügyességet és az erőt fejlesztették bent, a különleges állóképességet kint, s javítgatták a futómozgást is.

Nyár végén 100-tól 800 m-ig versenysorozatot rendeztek. Az első csoport tagjai minden számban jobb eredményeket értek el. Amiből a kísérletet végzők azt a következtetést vonták le, hogy a gyorsasági munka megteremti az állóképesség feltételeit is.

## A szellemi gyakorlat javítja a motorikus tanulást

A gondolatban többször végrehajtott mozdulat előnyös a mozgástanulásra, állapítja meg V. Harrison a JOPHER idei 3. számában. A „mentális" gyakorlás hat a légzésre, az agykéreg működésére, valamint az izomzatra is. Kísérletek sora bizonyítja, hogy a behunyt szemmel végzett, szellemi mozgás-gyakorlás a mozdulatot simábbá, folyamatosabbá teszi. A szerző a szellemi gyakorlás bevezetését szükségesnek tartaná a motorikus képességek tanításában.

*(Folytatás a 229. oldalról)*

A gyakorlatban jelentősen segítené az előrehaladást, ha sportorvosaink rendszeresen kísérnék külföldre járó sportcsapatainkat és tapasztalataik alapján tervszerű vizsgálatok folynának ebben az irányban is. Gond lesz ugyanis sportolóink felkészítése éghajlati és időjárási szempontból az 1964. évi tokiói olimpiára. Ha például júliusban rendeznék meg az olimpiai játékokat — amint azt egyes híradások jelentik — *a mi kánikulánknál is nagyobb hőségre kell felkészülniök sportolóinknak.* Választ kell találni még sok más kérdésre is (amiket Simon is felvet): 1. a bioritmus időpontjainak változása, 2. a várható éghajlati viszonyokhoz és különböző természetű időjárási folyamatokhoz való alkalmazkodás, 3. a napsugárzás, a levegő nedvességének hatása, 4. a szintkülönbségeken való sportteljesítmények kérdése, 5. sportteljesítmény meleg éghajlaton, 6. folyadék- és sópótlás, 7. táplálkozás, anyagcsere, 8. öltözködés, a testfelület védelme, 9. edzésterhelés a földrajzi helyeknek megfelelően, 10. az egyéni alkat szerepe.

## Rövidebb időtartamú lett az edzés, de erősebb!

A Konradsok edzésében változás állt be, ez derül ki edzőjük, Dan Talbot legutóbbi nyilatkozatából. Csak egyszer edzenek naponta és csak két óra hosszat. Így nyilatkozott Talbot:

— *Versenyzőim annyit dolgoznak két óra alatt, mint az úszók régebben napi kétszeri edzésen. Elsősorban gyorsasági munkát végeznek. Még nem is olyan régen az iskolásgyerekek is naponta öt órát töltöttek az uszodában, két részletben. Kilenc—tizenkét mérföldet úsztak. Ez a nagy elfoglaltság zavarta a tanulást. Most fele annyi időt sem fordítanak az úszásra naponta. De az edzésterhelés nagyobb.*

Rendszeresen végez a két Konrads erőgyakorlatokat is. Hetenként háromszor az uszodában, a többi napon otthon, „házi feladatként". A súlyzós gimnasztikán kívül súlyzóval guggolást és felállást, valamint a szökdelést is végzik a Konradsok, de csak könnyű rúddal, mert „nem cél a vastag súlyemelő-izomzat", inkább a hosszú, rugalmas, gyorsan összehúzódó — „némi" erővel.

Mindezeken kívül Talbot a táplálkozásnak is nagy jelentőséget tulajdonít. Szerinte az ausztrál sportsikerekben nagy részük van a kitűnő, „napérlelte" honi élelmiszereknek.

## Ha az ifjú megéljenzi legyőzőjét...

Nincsenek gyermek- és felnőtt-érzelmek, írja W. L. Surrick (Philadelphia), minden embernek vannak érzelmei, függetlenül korától. Legfeljebb azt mondhatjuk, hogy a gyermeket érzelmei nyilvánításában még nem vezeti kellő tudás, megfelelő tapasztalat. Neki még szüksége van a felnőttek helyes vezetésére, hogy kialakulhasson a megfelelő magatartása, hogy megtanulja érzelmeit ellenőrizni.

A labdatulajdonos gyermek szeret parancsolgatni, de hamar rájön, hogy ezzel nem ér el eredményt. Hiába van labdája, ha viselkedése miatt — elveszti játszótársait.

Ha a gyermeket magára hagyják, a versenyzés során több káros érzelmi hatást kap, mint előnyöst. Ilyenkor az irányítás egyedül már nem elég, a vezetőknek meg kell követelniök a szükséges magatartást. Kellő példa, vagy irányítás nélkül egyetlen fiatal sportoló, vagy fiatalokból álló csapat sem éljenzi meg legyőzőjét. Erre ugyanúgy tanítani kell a fiatalokat, mint a technikára vagy a taktikára. A hibás, helytelen megnyilvánulásokat újból és újból le kell törni, s a helyeset újra és újra eléjük kell tárni.

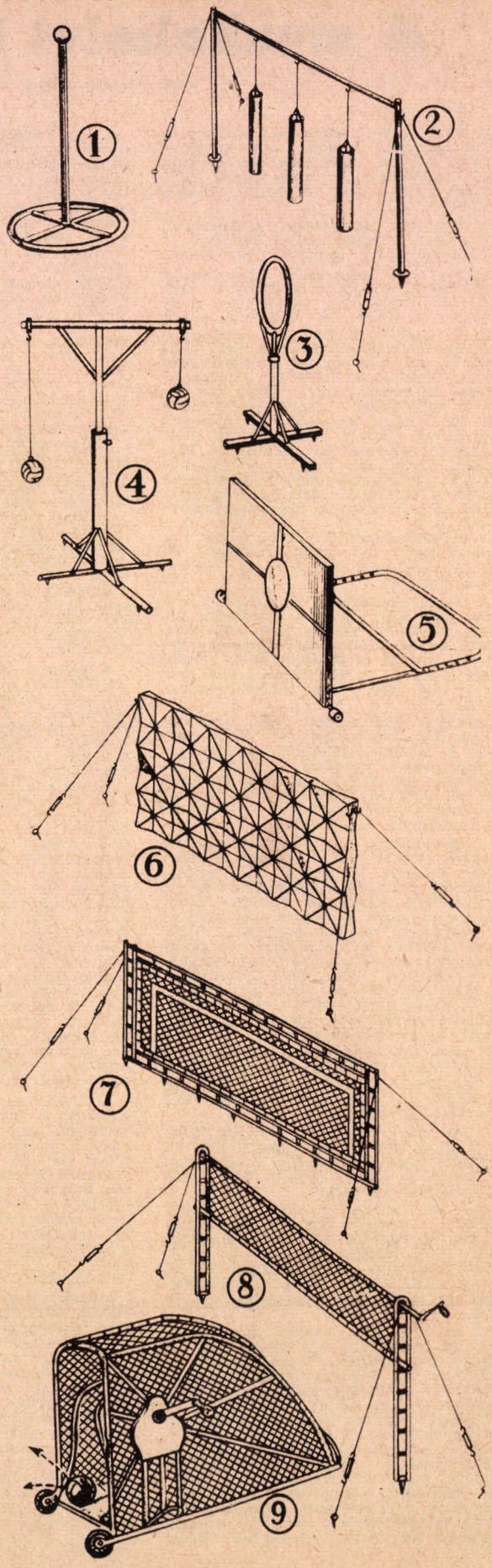


## Labdarúgó-segédeszközök

A szovjet központi sportfelszerelési laboratórium különböző edzés-felszereléseket és berendezéseket dolgozott ki labdarúgók számára. Ezekkel valamennyi technikai részletet gyakoroltatni lehet. Alkalmasak mind kezdők, mind haladók számára. Az új felszereléseket a szovjet labdarúgó válogatott-keret edzésein is használják.

Az 1. számú ábra labdavezetéshez és cselezéshez használható, súlyos alapra felépített fémcsövet mutat, a második a testcselek gyakorlásához használható hosszúkás zsákokat. (A lengő zsákokat kell a játékosoknak kikerülniük.) A 3. ábra 0,70—1 m átmérőjű, súlyos talapzatra szerelt gyűrűt ábrázol, ebbe különböző távolságról rúgással vagy fejeléssel kell juttatni a labdát. A 4. ábra a felfüggesztett labda új megoldású tartószerkezetét mutatja. Hordozható, bárhol felállítható fal látható az 5. ábrán, közepén egy rajzolt kör; a szer a pontos lövés gyakoroltatására szolgál. A 6. ábra egyenetlen felületű rugófalat ábrázol; erről a labda kiszámíthatatlan irányban pattan vissza. Szabályos méretű kaput és körülötte hálót látunk a 7. ábrán, ez is a kapuralövés gyakorlására szolgál; előnye, hogy a kaput elkerülő labdák jelentős része erről visszapattan. A 8. ábra különböző magasságra beállítható hálócsíkot mutat, ezt a leszorított kapuralövés gyakorlásához alkalmazhatjuk. Végül a 9. ábra egy labdavető készülék, amellyel szabályozható ívben, magasságban és távolságra juttathatja az edző a labdát.

(Ford.: *Friss J.*)



# A munkahelyi testnevelés formái

*Írta: Antal József, a TF igazgatója, a TTT tagja*

A munkahelyi testnevelés viszonylag rövid történeti fejlődése alatt kialakult formáit három kategóriába sorolhatjuk. Attól függően, hogy azokat munka előtt, közben, vagy utána végeztetjük, beszélhetünk

a) bevezető vagy belépő gyakorlatról,
b) szüneti testgyakorlatról, illetőleg
c) munka utáni termelési gyakorlatról.

a) Bevezető, vagy belépő gyakorlat. A mindennapi munka megkezdésével kapcsolatban általánosan ismert tény, hogy a dolgozók zöme az első munkaórák alatt kevesebbet termel, mint amennyi a napi átlagteljesítményének az illető munkaórára eső hányada. A kísérletek szerint a foglalkozás kezdetén (különösen az első munkaórában) a munka intenzitása a napi átlagos teljesítménynél mintegy 10—15%-kal kevesebb, és bizonyos időnek kell eltelnie, amíg a dolgozó eléri a napi átlagos munkateljesítményét. Ez a kezdeti elmaradás még ott is jelentkezik, ahol a munka intenzitását látszólag csupán a technikai berendezés határozhatja meg, mint pl. a futószalagrendszereknél.

A munkábalendülés időszaka, az ún. „bedolgozási" idő, munkafajtánként és egyénenként meglehetősen nagy változatosságot mutat.

A tapasztalat szerint ez általában 1—2 óráig tart. Ezt követően a termelés tovább emelkedve eléri a napi tetőpontot, amely az átlagteljesítményt mintegy 8—10%-kal szokta meghaladni. Ettől kezdve ismét süllyed, s ebédszünet előtt már kb. 10%-kal van a napi átlagteljesítmény alatt.

Természetesen a fenti megállapítások túlságosan általánosak, mert ezek egyrészt a munka jellegétől, másrészt a munkát végző egyéntől — annak idegrendszeri típusától, begyakorlottságától stb. — függően jelentékeny eltéréseket mutathatnak, de magára a folyamatra mindenképpen jellemzőek.

A bedolgozási idő megrövidítésének kérdése jórészt nem más, mint a sportolók körében jól ismert bemelegítésé. Ennek megfelelően a korszerűen vezetett munkahelyi testnevelés feladata tehát, hogy a dolgozót a viszonylagos nyugalmi helyzetből mielőbb átvezesse, ráhangolja, átállítsa a munkavégzéshez szükséges optimális állapotra. Ennek alapján, a bemelegítési, ráhangolási folyamatnak jelenlegi ismereteink szerint két egymással szorosan összefonódó, s szét nem választható részből kell állnia: a fizikai és a pszichikai ráhangolásból.

A bevezető gyakorlat felépítéséről azt valljuk, hogy itt legcélszerűbb a korszerű bemelegítésnél alkalmazott hármas, s egymással a legszorosabban összefüggő beosztást követelnünk:

1. Az első részben viszonylag friss, élénk mozgással (járás, futás, szökdelés), a vérkeringés megindítását, a szervezet előkészítését kell elérnünk (1—2 perc alatt néhány gyakorlat).

2. A közvetlenül erre épülő második résznek a szervezet általános bemelegítését kell biztosítania. Ennél tehát lehetőleg minél több izomcsoport (alsó- és felsővégtag, valamint törzs) mérsékelt hatású, főleg nyújtó, lazító jellegű foglalkoztatását tartjuk a legcélravezetőbbnek (3—4 perc).

Az első két rész hivatott biztosítani a szervezet sokoldalú átmozgatását, az általános bemelegítést. Eközben nem végeztetünk az elkövetkezendő munkafolyamatnak megfelelő speciális gyakorlatokat, mivel ez majd a harmadik rész különleges feladata lesz, azonban gondosan ügyelünk arra, hogy az egész szervezet sokoldalú foglalkoztatása közben a végzendő munkafolyamatban elsőrendűen résztvevő izomcsoportok, ízületek, idegpályák gondos és kiadós foglalkoztatását mindenképpen biztosítsuk. Ez egyben alapfeltétele a harmadik részben végzendő különleges bemelegítés sikerének is.

3. Az általános bemelegítést az egyes munkafolyamatok sajátos mozgásait magában foglaló különleges rész követi. (Általában 2—3 perc). Ebben — a tapasztalatok szerint — az egyes dolgozók vagy dolgozó csoportok végezte különleges, a jellemző munkafolyamatnak megfelelő, azt a mozgás jellegében, kiterjedésében, ütemében és intenzitásában utánzó gyakorlatokat kell végeztetnünk. Ezek a munka végzése alatt igénybe veendő idegpályák bejáratását, az izmok átdolgozását, vérbőségének fokozódását, az ízületek merevségének feloldását, a kellő ideg-izom koordinációt biztosítják.. Ennek sikere érdekében azt különösen hangsúlyozzuk, hogy a bevezető torna utolsó részében alkalmazott speciális munkamozdulatokat feltétlenül kinek-kinek végzendő munkájához, munkahelyzetéhez és munkamozdulataihoz hangolva kell összeállítani. Itt a gyakorlatok jellegén túl elsősorban a gyakorlatok ütemére kell figyelemmel lennünk, amelyeknek a munka optimális ütemével kell megegyezniök. Néhány újabb kísérlet szerint több alkalommal az látszott célszerűbbnek, ha az alkalmazott gyakorlatok üteme valamivel még gyorsabb is volt, mint a végzendő munkáé, s ha a gyakorlatok elvégzése után haladéktalanul megkezdik a munkát. Ez természetesen csak akkor lehetséges, ha a gyakorlatokat, legalábbis a speciális gyakorlatokat, közvetlenül a munkahely közelében végeztetjük.

A bevezető, belépő gyakorlat szerkezeti felépítésében a fent felsoroztatott célszerűségi szempontok alapján a hármas tagozódás, s a három rész egymáshoz való viszonyában a megjelölt arányok látszanak a legmegfelelőbbeknek. Ezeket nemcsak a rendelkezésre álló idő rövidsége indokolja — összesen 5—8 perc közvetlenül a munka megkezdése előtt, hanem az is, hogy ma még általában nem rendelkezünk minden üzemrészben, műhelyben, vagy intézményben kellő számú és megfelelő felkészültségű testnevelési szakemberrel, s így a gyakorlatok levezetését ma még legtöbbször sablonok alapján kell végrehajtanunk olyan, a különböző sportágakban jártas dolgozókkal, akiket előzőleg megfelelő testnevelési szakemberek (metodikusok) rövid foglalkozások keretében erre felkészítettek. A sablonok alkalmazása különösen fontos kötelességünkké teszi a gyakorlatanyag körültekintő összeállítását. Igen lényeges, hogy az illető szakember (metodikus) ismertette gyakorlatsorozatokat gyakran cserélgessük, tegyük minél változatosabbá. A régi, sokszor végzett gyakorlatok unalmas ismételgetése dolgozóinknak előbb-utóbb kedvét szegi.

A gyakorlatanyag összeállításában az általános és speciális bemelegítés biztosításán túl gondolnunk kell még arra is, hogy a gyakorlatanyag az adott lehetőségek határain belül mindig segítse a dolgozók helyes testtartásának biztosítását (mellizomzatot nyújtó, hátizomokat erősítő stb. gyakorlatok), a munka jellege következtében fellépő munkaártalmak kiküszöbölését, továbbá — ahol a foglalkozás tiszta, pormentes levegőben történik — a tüdő alapos ventillációját (légzőgyakorlatok).

A szakmai szempontból helyesen összeállított gyakorlatanyaggal, s a megfelelően előkészített gyakorlatvezető beállításával a kellő élettani hatást biztosan elérhetjük, s eredményesen megoldhatjuk a fizikai bemelegítés kérdését. Azonban az egésznapi munka előtt alkalmazott foglalkozásoktól ennél többet várunk. A fizikai bemelegítés mellett itt kell megoldani a, sajnos, nagyon is elhanyagolt pszichikai, hangulati bemelegítést, ráhangolást is. Ezt egyrészt az első részben alkalmazott általános hatású gyakorlatanyag összeállításával (az illető csoport kedvenc sportágával kapcsolatos vagy tréfás jellegű stb. gyakorlatok alkalmazásával), másrészt a foglalkozások levezetésében alkalmazott módszerekkel (pl. a gyakorlatanyaggal, vagy a részvevőkkel kapcsolatos találó, tréfás megjegyzések alkalmazásával stb.) biztosíthatjuk. Ennek jelentőségét mi sem mutatja jobban, mint az a tény, hogy a vidám hangulatban, jókedvűen végzett bevezető gyakorlat hosszú időn keresztül biztosíthatja a munka lendületét, s egyben messze kitolhatja a fáradtság jelentkezésének időpontját is. Sőt, a jókedvű, hangulatos reggeli foglalkozások egyenesen mozgósítják a dolgozókat a pontos megjelenésre, a minél nagyobb létszámú részvételre, a vidám, jókedvű munkábaállásra. A helyesen vezetett bevezető gyakorlat a munkafegyelem megjavításának is igen hatékony eszköze.

Mindent összevetve: a helyesen összeállított és vezetett bevezető gyakorlat, a fizikai és pszichikai ráhangolás harmonikus egysége révén, nagymértékben lerövidítheti a munkábalendülés időszakát, s hozzásegítheti a dolgozókat, hogy mielőbb elérjék a munkavégzés optimális ütemét, s azt minél kisebb fáradtsággal, minél tovább fenntartsák.

Végezetül fel kell hívnunk a figyelmet a bevezető gyakorlat és a balesetek közti összefüggésre is. Ezt a kérdést általában nem méltányolják eléggé.

Az üzemek baleseti statisztikáját vizsgálva, azokból meglehetősen egységes képet olvashatunk ki: a balesetek igen tekintélyes százaléka a munkanap első és utolsó óráira esik. Heti vonatkozásban a legtöbb balesettel, 21,5%-kal szemben a pihenőnapot követő első munkanapon, illetve az utolsó egésznapos munkanapon találkozhatunk. Véleményünk szerint az általánosan bevezetett és helyesen alkalmazott munka előtti bevezető gyakorlat igen nagy mértékben hozzájárulhatna az első munkaórán jelentkező, s kétségtelenül bemelegítési hiányosságokból is származó, magas baleseti százalék csökkentéséhez. Sőt, ugyanilyen meggondolás alapján az alapos és gondos bemelegítés minden bizonnyal javítana a pihenőnapot követő első munkanapon tapasztalható magas baleseti statisztikán is. Viszont a hét utolsó munkanapján tapasztalható magas baleseti százalék csökkentését testgyakorlati foglalkoztatás által nem biztosíthatjuk, mert a tapasztalat szerint itt a döntő szerepet a kellő figyelem hiánya, illetőleg a figyelemnek nem a munkafolyamatra, hanem az elkövetkezendő munkaszüneti nap problémáira való irányítása játssza. Természetesen a felvetett kérdésekkel kapcsolatban még széleskörű s gondosan megszervezett kutatómunkára van szükség, mert alaposabb hazai kísérletek ebben az irányban még nem folytak, jóllehet a dolgozók épségéről való gondoskodás ezek mielőbbi megszervezését nagyon is indokolja.

Amint elöljáróban már vázoltuk, az emberi munka teljesítő képessége a nap folyamán változik, s általában a munkaidő második felének utolsó szakaszában — a munka befejezése előtti kb. harmadik órától — a munkagörbe rohamosan süllyed. Ez a süllyedés szoros összefüggésben van a szervezet fiziológiai és pszichikai változásaival, elsősorban az elfáradással, amelynek hatására a munkaintenzitás csökken, a figyelem hullámzik stb. Az elfáradás ellensúlyozása érdekében a munkaidő közben, a munka jellegétől függően — több-kevesebb, illetőleg hosszabb-rövidebb szünet beiktatása látszik célszerűnek. A szünetekkel kapcsolatban a minél teljesebb regeneráció érdekében — még nem is olyan régen — a tétlen pihenést, a teljes passzív nyugalmat ajánlották.

A munkaélettani kutatások azonban — s itt elsősorban a pavlovi nervinizmus alapján folyó vizsgálatokra, Szecsenov, Kresztovnyikov és mások megállapításaira kell utalnunk — azt mutatták, hogy a munka hatására fellépő helyi vagy az egész szervezetre kiterjedő fáradtság nem elsősorban az izomzat, hanem sokkal inkább az idegrendszer kifáradásának eredménye, s ellensúlyozására, a munkaké-

pesség visszanyerésére az ún. passzív pihenés, a teljes nyugalom sokkal kevésbé alkalmas, mint a Szecsenov megalapozta aktív pihenés. Ez az eljárás — amelynél a pihenés közben más izomcsoportok foglalkoztatásával igyekszünk az elfáradt izomcsoportok idegközpontjainak kifáradását minél előbb csökkenteni — szolgáltat alapot a munka közben beálló teljesítménycsökkenésnél alkalmazott testgyakorlati szünetek tartalmának meghatározásához.

A munkahelyi testnevelés feladata tehát fizikai és szellemi fáradság ellensúlyozása, a szervezet gyors és magasértékű regenerálása, s a lehető legkedvezőbb feltételek megteremtése a további munka minél eredményesebbé tétele érdekében.

A munkahelyi testnevelés beiktatására — jelenlegi ismereteink szerint — legalkalmasabbnak tartjuk a napi teljesítményt regisztráló munkagörbe legmagasabb szakasza után bekövetkező süllyedési periódus kezdetét. Amint említettük, a munkagörbe süllyedése általában a munkaidő utolsó harmadában következik be, s bár nagymértékben függ a munkavégző egyéntől is, de a különböző szakmákra mégis jellemző sajátságokat mutat. Ezeknek a sajátosságoknak a figyelembevételével szakmánként más és más időpontban kell meghatároznunk a testgyakorlati szünet, esetleg szünetek idejét. Ez a szünet általában 7—10 percig tarthat.

A munkahelyi testnevelés tartalmát ugyancsak a szakmák sajátosságai, a végzett munka jellege, s ezenkívül a helyileg felmerülő szükségletek gondos mérlegelése alapján úgy kell meghatároznunk, hogy a kitűzött feladatot, az aktív pihenést minél eredményesebben valósíthassuk meg. Ezért mindenekelőtt olyan gyakorlatokat kell alkalmaznunk, amelyek a munkafolyamatban részt nem vett, vagy csak másodlagosan, mérsékelten foglalkoztatott izomcsoportokat foglalkoztatják. A végzett munkafolyamat alatt igénybevett izomcsoportok foglalkoztatása is indokolt lehet olyan esetekben, amikor azoknak a munkafolyamattal ellentétes jellegű foglalkoztatása azok további teljesítőképességét növeli, fokozza. Így pl. más jellegű, jelen esetben excentrikus, nyújtóhatású foglalkoztatásnak kell kitenni a munka közben erősen koncentrikus jelleggel foglalkoztatott izomcsoportokat.

Természetesen az igen nehéz, kimerítő fizikai munkát végző dolgozók munkahelyi testnevelésében a könnyű jellegű foglalkoztatás mellett feltétlenül időt kell biztosítanunk az elengedhetetlenül fontos néhány perces passzív pihenésre is.

A munkahelyi testnevelés tartalmának meghatározásában a fentieken kívül mindig a szemünk előtt kell lebegjen a munkafolyamat jellegéből vagy a munkakörülményekből folyó munkaártalmak ellensúlyozása, továbbá a testtartás javításának mind fiziológiai, mind esztétikai szempontból soha el nem hanyagolható kérdése is.

A bevezető, belépő torna tárgyalásában már utaltunk arra, hogy itt a fizikai bemelegítésen túlmenően igen fontos szerepe van még a pszichikai bemelegítésnek, a ráhangolásnak. A munkaidő vége felé, az elfáradás, az elkedvetlenedés időszakában alkalmazott foglalkozásoknál fel nem mérhető, szinte döntő jelentősége van a pszichikai tényezőknek. A munkahelyi testnevelés eredményessége érdekében tehát gondosan meg kell vizsgálnunk, hogy a foglalkozás tartalmának meghatározásakor a belépő tornával kapcsolatban már felvetett szempontokat milyen mértékben és miként tudjuk itt a legmegfelelőbben alkalmazni. Megítélésünk szerint a munkahelyi testnevelés anyagába a helyi igényeknek és lehetőségeknek a figyelembevételével sok játékot, vagy játékos jellegű foglalkozást, továbbá a nálunk meglehetősen elhanyagolt, de más országokban felkarolt, s közkedvelt természetes tornát kellene alkalmaznunk. Ezek figyelembevételével — helyesen alkalmazott módszeres eljárások mellett — különleges tárgyi feltételek nélkül is nagymértékben eleget tudnánk tenni a felmerülő pszichikai követelményeknek.

Nyilvánvaló tehát, hogy a roppantul differenciált munkajelleg szerint megszervezendő munkahelyi testnevelés tartalmának meghatározásához a magasfokú testnevelési képzettség mellett széleskörű és igen alapos ipari, munkaélettani, pszichológiai, pedagógiai szakismeretek is szükségesek. Itt sablont alkalmazni szinte lehetetlen. De a különböző jellegű munkafolyamatok közti tájékozódást, s ennek megfelelően a foglalkozások tartalmának meghatározását nagyban, elősegíti, ha a jellemző munkahelyzetek és munkamozdulatok alapján elemezzük az egyes szakmákat és egy-egy, nagyjából egyező jellegű csoportot a munkahelyi testnevelés szempontjából egységnek kezelünk. Támpontot nyújthat számunkra a szovjet vizsgálatok alapján létrejött csoportosítás, amely a különböző szakmákat jellegük szerint fokozatosan nehezedő munkaterhelés alapján négy csoportra osztja, s ennek megfelelően állapítja meg a foglalkozás anyagát.

A fentiek alapján megszervezett munkahelyi testnevelés általános időtartama 7—10 perc, s ez az idő általában két részből tevődik össze. Az első részben (4—5 perc) az aktív pihenést biztosító, a munkaártalom kiküszöbölését szolgáló, a testtartást javító különleges gyakorlatokat végeztetünk, míg a második részben kerül sor a fokozottabb vidámságot, az elsősorban pszichikai felfrissülést biztosító játékos jellegű gyakorlatokra. Végül ehhez kapcsolódhatik — mintegy harmadik részként — az igen nagy megterhelésnek kitett dolgozóknál elengedhetetlen néhány perces passzív pihenés (ülésben, illetve fekvésben).

Amint már említettük, a munkahelyi testnevelés anyagának összeállításánál és a foglalkozások levezetésénél, az alkalmazandó módszeres eljárások megválasztásánál különös gondot kell fordítanunk arra, hogy a szervezet felfrissítése mindenkor központi kérdésként lebegjen a szemünk előtt. Ezért egyrészt a foglalkozásokat lehetőleg mindenkor a szabadban, a friss levegőn kell végeztetnünk, másrészt az alkalmazandó gyakorlatok számát, nehézségi fokát, ütemét stb. mindig összhangba kell hoznunk a végzett munkafolyamat jellegével. Így a nehezebb fizikai igénybevétel esetén nemcsak könnyű, mérsékelt hatású, lazító jellegű gyakorlatokat kell alkalmaznunk, de a gyakorlatok számát és ütemét is csökkentenünk kell, s ehhez járulhat még, hogy a gyakorlatok zömét ülő, vagy fekvő testhelyzetben kell levezetnünk. A belépő tornához hasonlóan, de itt annál is aláhúzottabban igen fontos szempont a gyakorlatanyag változatossága a hosszadalmas ismételgetések elkerülése, s a foglalkozás levezetésének kedélyes formája.

A munkahelyi testnevelés itt felvázolt formáin túlmenően még számos kérdés vár válaszra. Mégis úgy véljük, hogy a nagyon is elmaradt és sürgősen megindítandó hazai vizsgálatokban a figyelmet elsősorban a kérdéskomplexum legfőbb problémáira: a munkahelyi testnevelés foglalkozási áganként változó optimális időtartamának, illetve időtartamainak meghatározására, továbbá anyagának és módszereinek a hazai viszonyok figyelembevételével történő vizsgálatára kell irányítanunk.

A munkahelyi testnevelés igen alkalmas eljárás a fáradtság következtében a munkaidő vége felé beálló teljesítménycsökkenés ellensúlyozására, az általános közérzet és kedélyállapot javítására, s az e periódusban fokozottan jelentkező baleseti veszély részleges elhárítására. Hatása különösen ott jelentkezik szembetűnően, ahol a dolgozók testhelyzete és munka alatti izomfeszültsége statikus jellegű.

A munkahelyi testnevelés harmadik, legjobban elhanyagolt és szinte ismeretlen formája a munka utáni testnevelés.

Feladata: a munka utáni fizikai és pszichikai felfrissülési folyamat hatékony megindítása és lerövidítése.

Foglalkozási időtartama 10—15 perc. Ezt az időt a kijelölt feladatnak megfelelően elsősorban könnyű, általános hatású, nyújtó jellegű szabadgyakorlatokkal (4—5 perc), majd csoportos, lehetőleg csapatokat foglalkoztató, vidám, mérsékelt fizikai terhelést jelentő játékokkal, vagy különböző, vidám váltókkal célszerű kitölteni. A foglalkozás harmadik részét alkossák egyszerű, könnyebb levezető, s végül a tiszta levegőn végzett légzési gyakorlatok!

A munka utáni levezető gyakorlat elterjedésének, szélesebb körű bevezetésének akadályát egyrészt a felvilágosító munka, a tudatosítás és a megszervezés, másrészt a tárgyi feltételek hiányában kell keresnünk.

A szocialista társadalmi viszonyok között a munkahelyi testnevelés mindhárom formájának széleskörű bevezetéséhez számos feltétel biztosított. Feladatunk, hogy formájának, tartalmi és módszertani s különösen elmaradt szervezeti kérdéseinek problémáit kutatva a felnövekvő munkásgeneráció sokoldalú harmonikus fejlődésének biztosítása érdekében, a munkaártalmak ellensúlyozására, továbbá a balesetek számának csökkentésére és a termelékenység növelése érdekében mielőbb vezessük be üzemeinkben a munkahelyi testnevelés mindhárom formáját.

**Munkahelyi testnevelés a Hazai Pamutszövő Gyárban**
**(Vikman István felv.)**



# A szénhidrátok szerepe a sportolók táplálkozásában

*Írta: Áldor Tibor dr. és Bartók András dr.*

Szénhidrátokra, mint energiát adó tápanyagokra feltétlenül szüksége van a szervezetnek. Gondolni lehetne ugyan arra, hogy zsírok adásával fedezzük a szervezet energiaszükségletét, ez azonban nem gazdaságos megoldás. Zuntz vizsgálatai bebizonyították, hogy a zsírok elégéséhez kétszer annyi oxigén szükséges, mint ugyanennyi szénhidrát elégéséhez. A zsíros étrendnek számos más hátránya is van. Az előző cikkünkben említettek közül csupán a rossz emészthetőségre hívjuk itt fel a figyelmet.

Az előbbi elméleti meggondolásokon kívül a gyakorlati tapasztalat és a kísérleti eredmények is arra mutatnak, hogy

**a szénhidrátok előnyösen alkalmazhatók**

az energiaszükséglet fedezésére. Christensen és Hanssen ergométerrel mérték a szénhidrátdús étrendet fogyasztó emberek teljesítményét, valamint azt az időt, mely után a szervezet kimerülése következtében a munka már nem lehetséges. Szénhidrátdús étrend mellett ez az idő két-háromszor akkora, mint a zsírdús élelmiszerek fogyasztásánál.

A Mount-Everest megmászásakor Hillary és társai kb. 7000 m magasságig vegyes kosztot kívántak fogyasztani, tehát sok húst, rizst, tejport, sajtot, burgonyát ettek. A 7000 m-es magasság elhagyása után a húsfélék fogyasztása erősen csökkent és az expedíció tagjai rátértek a csaknem kizárólag szénhidrátokból álló táplálék fogyasztására, amire jellemző, hogy mintegy 400 g. cukrot fogyasztottak személyenként.

Megállapíthatjuk tehát, hogy a szénhidrátok igen alkalmasak az energiaszükséglet fedezésére. Ezenkívül közvetve hozzájárulnak a sportoló erőnlétének fokozásához. Azáltal ugyanis, hogy több szénhidrátot tartalmazó élelmet juttattunk a szervezetbe, kisebb mennyiségű fehérjének kell elégnie a kalóriaszükséglet fedezésére. Így a fehérjék nagyobb mennyisége tud beépülni az izomzatba, erősíti azt és így elősegíti a jobb erőnlét kialakulását.

Az elmondottak nem jelentik azt, hogy a szénhidrátdús táplálkozás egyedül megoldja a sportolók táplálkozásának kérdését, hiszen szükségünk van aminósavakra és bizonyos zsírsavakra is. A táplálléknak tehát megfelelő mennyiségű fehérjét és zsírt is kell tartalmaznia. E mellett számításba kell vennünk a szénhidrátdús étrend fogyasztásából származó egyéb következményeket is. A felszívódó cukor a vérpályába jutva átmenetileg emeli a vércukorszintet, aminek étvágycsökkenés lehet a következménye. Jó példa erre az az eset, melyet egy nyugati sportújságban írt le egy edző, aki a versenyzőnek rendszeresen karamelizált cukrot adott, aminek következtében a sportoló étvágya elromlott és testsúlycsökkenés, lesoványodás következett be. Sok szénhidrát adása a táplálék mennyiségének növekedését is jelenti, ezért annak emészthetősége is rosszabb lesz. Ha táplálékunk túl sok szénhidrátot tartalmaz, akkor érthetően kicsi a zsír és fehérje tartalma. Számításba kell venni azt is, hogy megerőltető munkavégzésnél a szénhidrátszükséglet pótlására zsírok alakulnak át szénhidráttá és a zsíranyagcsere savanyú termékei, az acetontestek is felszaporodnak a szervezetben, aminek káros következményei lehetnek. Ehhez járul a szénhidrátanyagcsere közti termékének, a tejsavnak savanyú vegyhatása is. Intézetünkben *Lindner* és *Polner* is foglalkozott ezzel a kérdéssel. Megvizsgálták öt sportoló anyagcsere-viszonyait nyugalomban és 400 m-es síkfutás után. A savanyú vegyhatású ételek káros hatását lúgosító étrenddel, fehérjék, tejtermékek adásával tudjuk kiküszöbölni, mert ezek csökkentik a sportoló fáradtságérzését, a felszaporodó tejsav mennyiségét és így a munkateljesítményt emelik.

Az elmondottakból következik, hogy

**a szénhidrát-szükséglet**

megállapításánál elsősorban azt kell tekintetbe vennünk, hogy a fehérjék és zsírok megfelelő mennyisége biztosítva legyen. A fennmaradó részt azután szénhidrátok adásával fedezzük. Ez azt jelenti, hogy a szervezet kalóriaszükségletének kb. 50—60—70%-át fedezhetjük szénhidráttal. A kisebb megerőltetést jelentő sportokat űzők számára tehát kb. 50%, a nagyobb erőkifejtést, sok helyzetváltoztatást igénylő sportolók, mint a labdarúgók, kézilabdázók részére 60—70% szénhidrát elégséges.

*Azonban egyéb körülményeket is számításba kell venni és csak ezek figyelembe vételével állíthatjuk azt, hogy a szénhidrátdús táplálkozás előnyös a szervezet számára.* Így tekintetbe kell venni az éghajlatot, a tengerszint feletti magasságot stb. A turisták esetében nyilván a nagy magasság következtében vált szükségessé a szénhidrátok fokozottabb felhasználása. Tekintetbe kell venni azt is, hogy a cukor lebontásához $B_1$-vitaminra is szüksége van a szervezetnek. A szénhidrátok lebomlásához szükséges *$B_1$-vitamin mennyiségének biztosítása* talán a *legfontosabb* a felsorolt tényezők közül. Mindezek figyelembevételével biztosítani tudjuk a szénhidrátok megfelelő kihasználását és ki tudjuk küszöbölni a már említett káros hatásokat. *A szénhidrátok felhasználása változik alkalmazásuk célja szerint is.* Más és más formában kell azokat a szervezetbe juttatnunk az erőnlét időleges, gyors javítása céljából, vagy állandó nagy teljesítmények elérése végett. Hirtelen teljesítményfokozásra elsősorban a szőlőcukor alkalmas, mert könnyen szívódik fel, gyorsan eljut az izomzatba és így azonnal energiát tud szolgáltatni. A szőlőcukorral ellentétben a gyümölcscukor az erőnlét lassú, fokozatos javítására alkalmas.

Nem szükséges szakemberek előtt hangsúlyozni, mennyire fontos az erőnlét emelése és így szénhidrátok nyújtása a sportolók részére. Számos vizsgálat bizonyítja, hogy edzésben a sportoló szervezete alkalmazkodik a fokozott követelményekhez, ami nemcsak a jobb versenyeredmények elérésében mutatkozik meg, hanem a táplálék jobb kihasználásában is. Jól edzett szervezetben a szénhidrát anyagcseretermékek, mint a tejsav, csökkent mennyiségben vannak jelen. Azt pedig számosan bebizonyították, hogy a tejsavszint emelkedésével párhuzamosan fokozódik a fáradtság, csökken a munkateljesítmény.

Ezek után felvetődik az a kérdés, hogy milyen formában valósítsuk meg a vázolt elveket, vagyis:

**hogyan kell a sportolónak táplálkoznia?**

A különböző élelmiszerek közül, melyeket a szükséges szénhidrátmennyiség fedezésére használunk, elsősorban a liszt és a lisztből készült ételek fontosságát kell kiemelnünk. A keményítőnek ugyanis számos előnyös tulajdonsága van, amiért alkalmazása előnyös. Szemben a cukorral, nem izgatja a gyomrot, nem terheli meg a szervezetet és a vércukorszintet állandóan egyenletesen magas szinten tartja. A kenyér nagy szénhidráttartalma következtében elsősorban alkalmas ilyen célra. Nagy fontosságúak a különböző tészták közül a kelttészták, mert így az élesztőben levő B-vitamin felhasználható a szénhidrátok lebontásánál. A tésztafélék közül a legkülönbözőbb cukrászsütemények, krémek, fagylaltok adása jön szóba. A burgonya jelentősége szintén igen nagy a sportolók táplálkozásában. Jelentős keményítőtartalmán felül sok olyan fehérjét is tartalmaz, mely a szénhidrátanyagcserében oly nagy szerepet játszó máj zavartalan működéséhez szükséges és ezenfelül C-vitamint is jelentős mennyiségben juttat a szervezetbe. A rizs szintén számításba jön a szénhidrátszükséglet fedezése céljá-

ból. Nem szabad megfeledkeznünk a májról és általában a húsról sem, mert ezek magas glykogen tartalma feltétlenül előnyös a szervezet számára. Jelentős cukorforrás a már említetteken kívül az édes gyümölcsökből származó gyümölcscukor is. A különböző gyümölcslevek üdítő hatása emeli a nagy melegben, kifáradt egyén teljesítőképességét. Általában arra kell törekednünk, hogy változatos étrendet biztosítsunk a sportolók számára, melyben a szénhidrátok megfelelő mennyiségben, de sokféle formában vannak jelen. A szénhidrátokon kívül a táplálléknak megfelelő mennyiségű fehérjét, zsírt, sókat és vitaminokat is kell tartalmaznia, mert ezek hiányában a legkülönbözőbb káros következmények állhatnak elő. Ha viszont a szénhidrátokat a megfelelő mennyiségben és változatos formában az egyéb körülményeket is figyelembe véve tartalmazza a táplálék, akkor ezzel biztosítani tudjuk a sportoló erőnlétét, emelni tudjuk teljesítőképességét és így elősegítjük a jó versenyeredmények elérését.

# FURCSA DOLOG

Az egyfordulós vízilabda-bajnokság egy hétvégén megrendezett utolsó két fordulóján az ilyenkor már szokásos módon úgy alakultak az eredmények, hogy a bajnokságért és helyezésekért küzdők szerezték a legtöbb pontot és dobták a legtöbb gólt. A középcsapatok egyáltalán nem szereztek pontot. A kiesési zónában, vagy közelében levő csapatok pedig ugyancsak megszerezték a maguk két-két pontját.

Azok a csapatok, amelyek a két utolsó fordulóban nem úgy szerepeltek, ahogy várták (vagy ahogy szerették volna), meglehetősen elégedetlenek voltak a játékvezető-küldéssel. Valóban nem volt szerencsés, hogy több mérkőzést olyanok vezettek, akik a bajnokságért küzdő más csapatok edzői, vagy igazolt játékosai.

Az elégedetlenek — gyakorlatilag teljesen alaptalanul, de elvileg tökéletesen helyesen — arra mutatnak rá, hogy az Újpesti Dózsa utolsóelőtti mérkőzését az MTK edzője, s ugyanekkor az MTK mérkőzését az Újpesti Dózsa egyik igazolt játékosa vezette. Az Újpesti Izzó csapatának a Szentesi Kinizsi sorsát eldöntő mérkőzését az Újpesti Dózsa úszóedzője vezette. E mérkőzést követően az Izzó edzője állt oda, hogy a bajnokság sorsára ugyancsak döntő Szolnoki Dózsa—FTC mérkőzésen bíráskodjék. Az utolsó fordulóban a kiesés sorsára döntő Bp. Spartacus—BVSC mérkőzésen (amelyet 10 : 9 arányban a Spartacus nyert meg és ezzel megmenekült a kieséstől) ugyancsak az Újpesti Dózsa úszóedzője volt a játékvezető.

A játékvezető küldésnél a hattagú versenybíróság kezét erősen megköti, hogy igen jóképességű és teljesen független játékvezetőinknek szinte egész sora nem vállal mérkőzést. Különösen nem ott, ahol a közönség az uszoda fekvésénél fogva szinte kizárólag egy csapat igen lelkes, sőt néha túlzottan lelkes szurkolóiból kerül ki...

**B. I. dr.**

# A FIATAL ÖREG

*A Ganz—MÁVAG szerszámműhelyében vagyunk. 11 óra. A munkások munkaközi tornára készülődnek.*

*Kohán bácsit figyelem, a gyár legöregebb dolgozóját. 75 éves. Kitüntetett vaseszter gályos.*

*— Biztos nem csinálja — gondolom. — Inkább szusszan egyet.*

*Tévedtem. Kohán bácsi lassan, majdnem ünnepélyesen középre ballag, mint a dolgozók többsége.*

*Megkezdődik a torna. Néhányan csak nézik, de egy kicsit úgy érzi az ember, hogy ők is inkább csinálnák, csak még nem tudják feladni „elveiket". Erőt gyűjtenek.*

*Kohán bácsi az utolsó előtti sorban „sportol". Lassan, takarékosan mozog. Sem nem késik, sem nem siet. Nagyon vigyáz a ritmusra, de lehet, hogy a vérében van ez a tempó.*

*Milyen rövid idő nyolc perc! Még elnéztem volna.*

*Személyesen is meg akarom ismerni Kohán bácsit, mert a fiatal öregektől lehet a legtöbbet tanulni.*

*Megállok a gépe mellett.*

*Bal kezében munkadarab, azt forgácsolja a gép. Jobb kezében fakalapács. Pontos, finom érzékeny mozdulatokkal ütöget. Ritmikusan mozog, mint torna közben. Nem tudom, mit csinál, csak a munkát látom — „az élet anyját" — ahogyan a munkát Juhász Gyula nevezte.*

*Közelebb lépek, de elhárít. Még nem ér rá. Nem baj. Örülök, hogy nézhetem. Lelkesítő.*

*Végül leállítja a gépet és kezet nyújt. Kicsi, puha, nagyapós gyermekkeze van.*

*Óvatos vagyok.*

*— Helyesli a munkaközi tornát — Kohán bácsi —, vagy csak úgy illendőségből csinálja?*

*— Hogyne helyeselném — válaszol —, már negyven évvel ezelőtt kellett volna!*

*Hangjában még megrezzen a mozgás öröme.*

*— Bizony, ilyenkor már lerakódik a salak az ember csuklóján, jó, ha valamit lehet csinálni ellene — toldja meg.*

*— Érzi Kohán bácsi valami hatását ennek a kis mozgásnak?*

*Válasza is pontos, mint a mozdulatai.*

*— Érzem. Nemrégen még le kellett ülnöm, ha az alsó fiókból ki akartam venni a szerszámot, most már meginí le tudok hajolni. Fiatalabb lettem.*

*Még csak nem is mosolyog, amikor ezt mondja, olyan magától értetődőnek veszi. Kezet nyújt. Búcsúzik. Dolgozni akar.*

*Kézfogása is takarékos. Az erő azokhoz a pontos, határozott, ritmikus mozdulatokhoz kell.*

*Vidáman ballagok kifelé. Elárasztaz az öröm. Ha okosan gazdálkodunk a testünkkel, egyre több lesz az országban a fiatal öreg.*

*Kohán bácsi pédát mutat.* M. F.

**Munkahelyi testnevelés. A Villamos Kismotorgyár forgácsoló részlegében is nagy kedvvel folyik a tízperces testgyakorlás**

**(Kozák Lajos felv.)**



# Sportszakirodalmunk kérdéseiről

Írta: LÁSZLÓ ISTVÁN, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja

Az a tény, hogy szakirodalmunk vizsgálatával foglalkozhatunk, társadalmi életünk egyik fejlődési fokát jelenti. A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet szakirodalmi osztálya rendeltetéséből eredően törődik ezzel a feladattal.

A sportkönyv-kiadás, a szakirodalom fejlesztése állami feladat. A rohamosan fejlődő élet a testnevelésben és a sportban is egyre nagyobb feladatokat ró a szakemberekre. A gyakorlati igények kielégítése mind magasabb színvonalú szakirodalmat követel. Hazánkban a jövőt illetően az MSZMP művelődéspolitikai irányelvei és a sporttézisek, a VII. Pártkongresszus határozata hatalmas lendületet adnak szakirodalmunk tudományos színvonalú fejlődésének. E fejlődést szolgáljuk a meglevő szakirodalom elemzésével.

Meg kell tehát néznünk, mennyire segíti szakirodalmunk a jelenlegi sportszemlélet megjavítását. Milyen mértékben járul hozzá a szocialista embertípus kialakításához? Mennyire segíti elő szakanyagával a dialektikus materialista szemlélet alkalmazását, milyen mértékben foglalkozik a munka és sport viszonyával és arányával? Hogyan foglalkozik a munkahellyel, az iskolával, a család és a sport kapcsolatával, a szabadidő helyes felhasználásával, a szórakozás módjának helyes megválasztásával, szükségességével („kikapcsolódás" elve) és általában a sportember helyes egyéni életformájának kialakításával? Milyen hatásos módon tárgyalja irodalmunk a tömegnevelés kérdéseit, anyagát, módszereit. Sportkönyveink milyen mértékben foglalkoznak az erkölcsi neveléssel, a haza és a munka szeretetével, a kötelességteljesítés és a közösségi érzés kialakításával?

Azt is meg kell vizsgálnunk, hogy az iskolai testneveléssel foglalkozó irodalmunk milyen mértékben szolgálja a mindenoldalúan képzett ember nevelését, hozzájárul-e megfelelő mértékben a szocialista nevelés más területeinek harmonikus egységéhez?

Vannak-e a tudományos kutatómunkát elősegítő műveink? Meg kell néznünk azt is, mit dolgoztak fel már tudományosan, melyek a leghiányosabb területek, mennyire közelítik meg szakműveink a nemzetközi színvonalat? Ezeken kívül az egyes szakterületek elemzésénél még számos kérdés merült fel.

Szakirodalmunk történetének itt következő vázlatos ismertetése csak betekintés a felmerülő problémákba. Adott kereteink között célunk sem lehet a részletes felmérés, csupán arra törekszünk, hogy a jövő feladataira felhívjuk a figyelmet.

## IDŐRENDI FEJLŐDÉS

A felszabadulás után gazdasági és társadalmi fejlődésünknek megfelelően sportszakirodalmunkban is több szakaszt különböztethetünk meg.

*1945—47.* A demokratikus szellem betör a sportba. Az akkori szakmunkák módszere az egyszerű leírás. Nevelési kérdésekkel nem foglalkoznak, problémafölvetésük hézagos, tartalmuk vázlatos.

*1948—50.* A fordulat évét követő politikai állásfoglalás irányának megfelelően fejlődik a sport irodalma is. Tükröződik benne az új módszerek és szemlélet kialakításáért vívott küzdelem. Kezd érvényesülni az MKP egységes sportéletet teremtő programjának szemlélete. Napirendre kerül a tömegsport, az iskolai testnevelés színvonalának emelése.

*1951—53.* A magyar sport szocialista átszervezésének időszaka. Eddig soha nem tapasztalt nagyszámú kiadvány jelenik meg. A könyvkiadás a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat létrehozásával állami irányítás alá került és első ízben indult meg szervezett keretek között. Az akkori időknek nagy számokra való törekvése és a kimunkálásra adott rövid idő sok esetben a minőség rovására ment. A szakirodalmi tapasztalat hiján a kiadványok még mindig nem ütötték meg a marxista sportirodalom színvonalát. Előrelépést jelentettek a szovjet szakírók magyarra fordított könyvei.

*1954—56.* A párt útmutatása alapján erősebb ütemben javul a sportszakirodalom színvonala. Világnézet tekintetében a megjelent munkák szocialista rendszerünk erőteljes hirdetői. Hangsúlyozzák a sokoldalú képzés elvét, propagálják a tömeges testnevelést, követendőnek tartják a szovjet példákat. De politikai életünk torzulásai és ellentmondásai is tükröződnek bennük.

*1957—58.* Az ellenforradalom okozta szellemi zűrzavar nemcsak a sport gyakorlati részében okozott kárt, hanem az irodalomban is. Megszakad az egészséges fejlődés, az irodalmi munkák egynémelyikében revizionista és kozmopolita hang is csendül. A konszolidáció során azonban talajt vesztettek a disszonáns irányzatok.

A fentiekben kifejtett világnézeti, módszerbeli és szakmai hiányosságok még nem jelentik azt, hogy a felszabadulás utáni sportirodalmunk termékei teljesen használhatatlanok lennének vagy hogy a szerzők mindenben rossz munkát végeztek volna. Csupán annyit jelent, hogy a jelenleg rendelkezésünkre álló írásművek egyrésze az MSZMP művelődéspolitikájának tézisei és a párthatározatok megjelenése után a távlati feladatok megvalósításához nem nyujthat hatásos segítséget.

A sporttézisek megjelenése, majd a pártkongresszus keltette őszinte légkörben mutatkozik meg a sportszakirodalom számára is járható út. Tisztázott világnézet mellett emelkedő színvonal jellemzi ennek az évnek az irodalmát, a módszerekben azonban még mindig tükröződik az útkeresés.

## VILÁGNÉZETI ÉS MÓDSZERTANI KÉRDÉSEK

A sporttézisek határozottan lerögzítik, hogy a szocialista ember a dialektikus materializmus talaján áll. A dialektikus materializmus nem csupán világnézetet jelent, hanem a leghaladóbb tudományos módszert is. Módszertanilag szakirodalmunk egyik feltűnő fogyatékossága az, hogy hiányoznak a kísérletekre alapozott egzakt eljárások.

Testnevelési irodalmunkban az ideológiai és szakmai kérdések általában élesen elkülönülnek. Ezt megsinyli a gyakorlat is. A világnézeti oktatásban a dialektikus materializmus szellemében össze kell hangolni a természettudomány törvényeit és a társadalmi ismereteket szakmai ismeretekkel. Elemző szemmel mindig meglepően érdekes összefüggéseket lehet találni a dialektikus materializmus és a sport kérdései között.

Sportkönyveink a dialektikus szemlélet hiányossága miatt megrekednek szűkebb szakterületükön.

Szakirodalmunknak a jövőben annál inkább törekedni kell a helyes szemlélet kialakítására, hiszen sokan még ma sem látják a sportnak a szocialista társadalomban betöltött szerepét.

## SZAKTERÜLETEK

Szakirodalmunk témaköreit megvizsgálva, megállapíthatjuk, hogy a testneveléselmélettel foglalkozó irodalom alig terjed túl az iskolai testnevelés-elmélet keretein. Bár meglevő testneveléselméleti műveink nagy anyagot gyűjtöttek össze, feldolgozásukban a törvényszerűségek kutatása, felismerése és a dialektikus materialista módszer nem érvényesül kellőképpen.

A tudományos munkát megkönnyítő szakbibliográfia még csak kéziratban van meg, s ez is alapos átdolgozásra, kiegészítésre vár. Teljesen nélkülözi szakirodalmunk a tudományos fejlődéshez hozzásegítő, más határtudomá-

nyok területéről alkalmazott kutatási eljárások ismertetését. Nincs olyan általános szemléletet fejlesztő és szakmai ismereteket adó lexikális, vagy enciklopedikus munkánk sem, amely feladataink megoldásában segítene. Felszabadulás utáni dokumentációs irodalmunk szintén szegényes. Évkönyveink, egy-két kivételtől eltekintve, hiányosak. Különösen hiányoznak a szövetségi és sportegyesületi évkönyvek.

A testnevelés és sporttörténeti munkákban is nagy a hiányosság. Bár tudományosan értékelt művünk is van — sporttörténet írásunk egészében nélkülözi a dialektikus materialista módszer termékenyítő hatását, mivel a megírt munkák az adatgyűjtés és rendszerezés elvégzése után általában az olvasóra bízzák az értékelést.

Az iskolai testnevelés irodalma jelenlegi körülményeink között még meglehetősen kiműveletlen. Pedig iskolai testnevelésünk fennálló problémái sürgős megoldást követelnek.

A tömegsport irodalma, a fokozódó igények ellenére, az MHK füzetektől eltekintve, szinte fehér folt a szakirodalomban. A meglevő publikációkra jellemző, hogy erőltetik a versenyszellemet, ugyanakkor kevés a tömegsport versenyeket ismertető kiadvány.

Nagy igény mutatkozik a tudományos szakkönyvek, így például a sportpszichológiai, biomechanikai, sportorvosi művek iránt. A meglevő anyag távolról sem elégíti ki az igényeket. Az utóbbi években kialakított tudományos edzésmódszerek alkalmazásához a gyakorlati sportemberek jóval több sportorvosi munkát igényelnének. A feladat nem könnyű: egyszerű, világos nyelven kell a tudományos eredményeket közkinccsé tenni.

Ha az egyes sportágak szakirodalmát vizsgáljuk, a legmagasabb színvonalat az alapokat jelentő atlétikánál tapasztalhatjuk. Atlétikai munkát az alapfokú ismeretektől az anyagot legkorszerűbben tárgyaló szakcikkig bőségesen találunk. Ennek ellenére a jó közepes eredményeket elérő versenyzők felkészítésére még sincs megfelelő szakkönyv. Tornában hasonló a helyzet. Különösen a versenytorna középfokú gyakorlatanyagának és módszertanának területén van hiányosság. Nagy szükségletet kell még kielégítenünk a gyógytestnevelésben. Színvonalas irodalma van a vívósportnak, a labdajátékok közül pedig a labdarúgásnak. A vízisport irodalmában gyengén állunk, legkielégítőbb az úszásé, ám itt is hiányzanak a módszertani munkák. A többi sportág szakirodalmában még kevésbé jó a helyzet.

NEVELÉSI KÉRDÉSEK

A testnevelés a szocialista nevelés szerves része. Célja többek között a dolgozók egészségének megőrzése, a munkaképesség fokozása s a szocialista haza védelmére való előkészítés. Ezeket a célokat a szocialista nevelés többi területével — az értelmi, erkölcsi, politechnikai és esztétikai neveléssel együtt — kell elérni, felhasználva a sport adta kitűnő lehetőségeket is.

A kialakuló magasabbrendű erkölcsi tulajdonságok növekedése gátat vet az anyagiasság, önzés, bajtársiatlanság, fegyelmezetlenség és más káros tulajdonságok elharapódzásának. A párt VII. kongresszusa utal arra, hogy a felsőoktatási intézményekben tovább kell növelni a nevelés és a szocialista világnézet kialakításának eredményeit. Különösképpen vonatkozik ez a Testnevelési Főiskola tankönyveire. A kiadásra kerülő tankönyveiket a kongresszus határozatainak szellemében kell írni.

*(Folytatjuk)*

# Sportegészségügyi Hírek

A MEGNÖVEKEDETT EDZÉSTERHELÉS miatt szükséges a szervezet helyreállítási folyamatainak meggyorsítása, írja a Legkaja Atletyikában V. Fedorov. Különösen fontos a központi idegrendszer fáradtságának minél gyorsabb eltüntetése. Erre nagyszerűen alkalmazható a gyógyításban már régebben használatos vibrációs masszázs. A moszkvai központi testnevelési kutatóintézetben szerkesztett elektromos készüléket nemrég próbálták ki sportolókon és — nagyszerűen bevált.

A FONOKARDIOGRÁFIA JELENTŐSÉGÉRE hívja fel a figyelmet Ja. I. Uljbrih a Tyeorija i Praktyika idei 5. számában. Ez a szívhang-gép olyan szívhangokat is rögzít, amelyeket emberi füllel nem lehet meghallani, s jól felhasználható annak megállapítására: hogyan alkalmazkodik a sportoló szíve a terheléshez.

A SPORTORVOS-KÉPZÉSRŐL rendelet jelent meg Jugoszláviában. Ez közli a sportorvosi szakvizsga követelményeit, az egyes egészségügyi intézményekben eltöltendő időt stb.

ORRLÉGZÉS ÉS VÉRKERINGÉS. A. Alberti és C. Mandrioli különféle esetek nyomán megállapítja, hogy az orrlégzés és a vérkeringés közötti összefüggés igen jelentős. Ha nem megfelelő a sportolók orrlégzése, ez káros hatású a vérkeringésre. Egy fiatal ökölvívó orrsérülést szenvedett, írják, s ennek következtében orrsövénye elferdült orrlégzése lehetetlenné vált. A légzési elégtelenség a vérkeringésben, valamint a jobb szívfél működésében zavarokat okozott. Műtéttel megjavították az orrlégzést s utána megszűntek az említett zavarok. (Medicina Sportiva.)



(Sportowiec, Varsó)

## *A sportszövetségek lapjaiból*

*Labdarúgás* (VI. évf., 6. szám). Hozzászólás az átigazolás kérdéséhez (Németh Tibor) — Észrevételek, tanulságok válogatottunk tavaszi mérkőzéseiről (Hoffer József) — Játékosok rangsora — Időmérő és „tiszta idő" (Lukács László) — Peléék Milánóban (Borbély Pál) — Komoly munkába kezdett az ET (Molnár Károly) — A labdarúgók táplálkozásáról (Megyesi Zoltán dr. és Frenkl Róbert dr.) — Szakszemmel a világ körül (Pálfai János) — Vidéki gondok és tervek (N.J.)

*Magyar torna* (VI. évf. 6. sz.). Gimnasztika. Tervezte Kerezsi Endre, bemutatja a Torna Szövetség mintacsapata a II. csehszlovák Spartakiádon — Beszámoló a Magyarország—NDK férfi-női tornaversenyről (Herpich Rezsőné, Aradi Gyula) — Jól sikerült a megyei egyéni tornászbajnokság (Szuhay Géza) — Művészet és torna — Visszapillantás az első magyar művészitorna bajnokságra (Berczik Sára) — Német mesterfokú bajnokság (Békési Sándor) — Debreceni tornászok dunántúli bemutatója (Vermes László).

*Atlétikai Híradó* (IV. évf., 4. sz.) Az atlétika helyzete az MTST elnöksége előtt — Egy vélemény (Maurer Oszkár) — A versenybíró kérdés (Szabó István) — A sportedzés fiziológiai alapjai (E. I. Melka) — Versenykiírások — Hitelesített atlétikai világcsúcsok — Országos felnőtt csúcseredmények — Országos ifjúsági csúcseredmények.

*Birkózó Híradó* (IV. évf. 4. sz.). Rendeletek, határozatok, szabályok — Szövetségi élet — A magyar birkózó sport története, XVIII. rész (Brassay Károly) — Az első magyar—svéd válogatott birkózó verseny (Fischer Tibor).

*Pegazus* (VI. évf. 2—3. sz.). A propaganda és módszertani biztosság tudományos munkaközösségének közleményei (Hámori Dezső dr.) — Lovaglás-elmélet (Kósa Reznek Jenő) — Arccal Róma felé (Várady Jenő dr.) — Róma a számok tükrében (Máchánszky Gyula) — Az év első C. H. I. O. versenyéről (Réczey István) — Novi Sad-i lovastalálkozó —

*Ökölvívás* (V. évf. 5. sz.). A ritmus szerepe az ökölvívásnál (Dobránszky István) — Új utakon (Nagy Lajos) — Mándi Imre — Sztam és tanítványai — A támadó szándék értékelése a pontozásnál (Takács Béla) — Hozzászólás Szumega Rudolf: A rajt előtti állapot c. cikkéhez (Dobránszky István) — A vezetőbíró viselkedése a szorítóban — A csalogatás — Szakkifejezések értelmezése.

*Kosárlabda* (IV. évf. 4. sz.). Egyiptomról (Szabó János) — Olaszország—Magyarország, Magyarország—Jugoszlávia női nemzetek közötti mérkőzések értékelése — A bolognai olimpiai selejtezőről.

*Testnevelési és Sportszemle* (II. évf. 5. sz.). Tornászaink Moszkvában — A testnevelési kiképzés júniusi útmutatója (Csutka I.—Stadler B.—Szabó J.) — A testnevelési kiképzés sikeréért (Jámbor János).

# SPORTOLÓK LELKI SÉRÜLÉSEINEK

A Theorie und Praxis der Körperkultur című testneveléstudományos folyóirat idei 4. számában „A sporttraumák lélektanához" címmel közlemény jelent meg. Siegfried Müller, a cikk szerzője, a lipcsei TF lélektani osztályának munkatársa, olyan kérdésekkel foglalkozik, amelyekkel az élsportban és a tömegsportban egyaránt gyakran találkozunk. A sportolók lelki sérüléseinek felismerése, okainak kikutatása és a szükséges nevelő-gyógyító eljárás kialakítása hatásos eszközt ad a sportteljesítmények javításához. Az érdekes és gyakorlat számára igen hasznos közleményt az alábbiakban ismertetjük.

A lelki sportsérülés olyan belső megrázkódtatás, amelyet meghatározott élmények okoznak. Megváltoztatják a sportoló lelki szerkezetét, viselkedése is megváltozik, teljesítménye pedig többnyire csökken.

Mik azok a „meghatározott élmények", amelyek lelki sportsérülést okozhatnak? Íme néhány példa:

Egy kitűnően képzett, jó formában levő tornász egy napon viszonylag könnyű gyakorlatrész közben leesik a szerről és megüti magát. Némi edzéskihagyás után újból tornászik. De valami addig szokatlant észlel: nehezebb gyakorlatrészlet előtt és alatt fél. Emiatt bizonytalankodik, teljesítménye észrevehetően csökken.

Egy sportiskola uszodai foglalkozásán az egyik kislány nem mer felmenni az ugrótoronyba. A tanárnő azonban kényszeríti. Az ugrás nem sikerül jól, a leány izomrándulást szenved. A fájdalmas sérülés után a leány még a torony közelébe sem mer menni. Fél. Még az ugrásra gondolás is félelemérzetet kelt benne . . .

Mindkét eset jellemző példája a lelki sérülésnek, és mindkettőben testi sérülés váltotta ki a lelkit. De ez nem mindig így van. Nézzük a harmadik példát.

Sziklamászáskor egyik fiú lezuhant volna, ha társai a biztosítókötéllel fenn nem tartják. Nem történt tehát sérülés, a baleset mégis olyan ijedtséget váltott ki, hogy a fiú nem tudott mászni. Egész testében remegett, ereje elhagyta . . . Ettől kezdve nem vett részt hegymászásban.

Vannak olyan esetek is, amikor nincsenek még veszélyes helyzetek sem, mégis bekövetkezik a lelki sérülés.

Próbaversenyen egyik élvonalbeli tornász egy nehéz résznél melléfogott. Nem esett le, gyorsan kapcsolt és átalakította gyakorlatát. Ettől kezdve azonban mindig kihagyta azt a részt, amelynél melléfogott . . . Hosszú idő után mégiscsak megcsinálta megint, de a végrehajtás jóval gyengébb volt a réginél . . .

Ahogy láthattuk, az esetek eltérők, de van egy közös vonásuk: *a lelki sportsérülést mindig valami tényleges esemény váltja ki.* Az esetleges testi sérülés azonban csak másodlagos, csak feltétele a lelki sérüléseknek,

**a döntő az ember lelki alkata,**

mindenekelőtt ennek teherbíróképessége, azonkívül a lelki ellenállóerő és az élményfeldolgozás sajátságai. Csak így érthető, hogy egyazon eseményre két személy kétféleképpen reagál: az egyik sérülést szenved, a másik nem. Kimondhatjuk tehát: *a lelki sportsérülés mindig a tényleges helyzet és az egyéni átélés összhatásából keletkezik.*

Létrejöttét legvilágosabban Pavlov tanításai alapján lehet megmagyarázni. A sérülést okozó helyzet túlerős ingereit az idegrendszer rendszerint nem tudja teljesen feldolgozni és így ezek elárasztják az ember belsejét. A szervezet ellenük védőreflexeket vonultat fel. Ha lefilmezték volna a sziklaról leeső fiút, megfigyelhették volna, milyen ösztönös mozdulatokat tesz, hogy testét az ütődéstől védje, vagy valahol fenntartsa. Az ilyen védőreflexek anélkül folynak le, hogy az ember átélné a helyzeteket, amelyek ezeket kiváltották. A hirtelen fellépő félelem is csak később válik tudatossá, csak azután mutatkoznak tünetei (szívdobogás, verejtékezés, remegés).

Ilyen folyamat az élet minden félelmetes helyzetében megfigyelhető. Az erős érzelemhullámzás azonban rendszerint fokozatosan lecsillapszik, s nem marad utána lelki sérülés. Ez az utóbbi abban különbözik az ijedtségtől, hogy az érzelemhullámzás, a gátló hatás azonos vagy hasonló helyzetben megint feltámad. A leesés során érzett félelem újból fellép a tornászban, ha ismét tornázik azon a bizonyos szeren, vagy ha — mást lát tornázni rajta.

**A lelki sportsérülés tünetei**

E sérülés legáltalánosabb jele *a félelem.*

Az ijedtség pillanatában, főleg azonban utána — a félelem igen erőteljes. Az a biológiai szerepe, hogy a szervezetet a veszélyre figyelmeztesse. Azaz: a félelem nem kóros jelenség, hanem normális-egészséges keretben életszükséglet. Kóros inkább az lenne, ha ilyen esetekben az ember nem érezne félelmet. Természetesen más a helyzet, ha az embert ártalmatlan helyzetben is kínzó félelem gyötri. Ez már lelki sérülésre mutat.

A félelmi állapottal többnyire szoros összefüggésben *lelki gátlások* is fellépnek. Az azelőtt bátor, határozott tornász egy esés következtében félénkké válik, nem mer nehéz gyakorlatrészt végrehajtani: a hegymászó visszariad a legegyszerűbb hegymászó-feladattól is; a toronyugró nem mer felmenni az egyméteres deszkára sem. A gátlások tehát *értékes jellembeli tulajdonságokat* — bátorság, határozottság stb. — *bénithatnak meg.* De gátolhatnak meglevő készségeket is, zavarokat okozhatnak a dinamikus sztereotípiákban, azaz *csökkenthetik a technikai tudás szintjét is.*

Érzelmi tekintetben *kedv és kedvtelenség* váltakozik, esetleg *ellenszenv* sarjad ki bizonyos mozgásokkal, gyakorlatokkal szemben; gyenge az összpontosítás, csökken a kitartóképesség; belső nyugtalanság lép fel. A sportoló gyakran rosszkedvű, boszszús, nem ritkán érzelgős, sőt esetleg el is különül a közösségtől. Mindezek következtében az ilyen ember a további lelki megrázkódtatásokra még hajlamosabbá válik.

**Ki nem sérül meg?**

Az, akinek érzelmi teherbíróképessége megfelelő, akinek van kellő önbizalma és akaratereje, valamint tapasztalata — ritkán szenved lelki sérülést. Az érzelmi teherbíróképességre példa:

Egy izgalmas labdarúgó-döntőben, percekkel a befejezés előtt, döntetlen az eredmény. A csatárok kapkodnak, rosszul passzolnak, pontatlanul lőnek, a kapusuk viszont a legnagyobb kavarodásban is higgadtan védenek. A csatárok érzelmi teherbíróképes-



# GYÓGYÍTÁSA ÉS MEGELŐZÉSE

sége ebben az esetben gyengébb, mint a kapusoké.

*Minden verseny abban különbözik az edzéstől, hogy lelki megterhelések is vannak benne:* küzdelem valami címért, díjért, azután az ellenfelek, a nézők viselkedése stb. Ha a sportoló versenyben is eléri legjobb edzésteljesítményeit, sőt felül is múlja azokat, azt mondjuk rá: *jó az érzelmi teherbíróképessége.* Ennek élettani alapja az erős, kiegyensúlyozott idegrendszer. (Pavlov az idegrendszeri típusokat a kéregfolyamatok erőssége, kiegyenlítettsége és mozgékonysága szerint sorolja három csoportba.)

*A lelki szilárdság és alkalmazkodóképesség* szoros összefüggésben van egymással. Az ember be tudja magát állítani különböző teljesítményekre, s ezekre kellően fel tud készülni. Az ilyen típus *„felnő a feladathoz".*

*Az önbizalom* segítségével nagy terhelést is el lehet viselni. Az önbizalom erősödik a sikeres tapasztalatokkal és vele együtt nő a teljesítményszint. Akinek erős, egészséges az önbizalma, arra a lelki megrázkódtatás csak futólag hat. *A balsiker-élmények* — érdekes — különösen *erősen hatnak a gyengébb tudásúakra és az élsportolókra.* Az a magyarázata, hogy a gyengéknek nincs fejlett önbizalmuk, az élsportolók viszont tartós túlterhelésük következtében gyakran kerülnek a lelki ingadozás állapotába...

Megfélemlítést okozó, ijesztő helyzetek legyűrésében *az akaraterőnek van legnagyobb szerepe.* A célok elérése érdekében az ember különböző nehézségeket győz le. Ezek legyőzése a legjellegzetesebb akarati tevékenység. Az ijesztő helyzetek a mi esetünkben magasfokú nehézségek; *legyűrésükkel az akaratnak a félelem, az ellenszenv, a kedvetlenség erős falát kell átvágnia...*

Az akarat nem elszigetelt, hanem egybekapcsolódik a többi lelki tulajdonsággal; erősségét és irányát azok az indítóokok határozzák meg, amelyek egy-egy cselekedet mélyén vannak. Az indítóokok az ember érdeklődési köre, hajlamai, szükségletei, erkölcsi-jellemi sajátságai szerint sokfélék lehetnek.

*A tudatosság* révén az ember felbecsüli saját erejét, tanul a tapasztalatokból, tervezi a jövőt. Az ember bizonyos mértékig figyelni, ellenőrizni és javítani tudja lelki állapotát is. *Az elszenvedett lelki sérülés felismerése rendszerint az első lépés a gyógyulás felé.* Ezért fontos, hogy a lelki sérülést a sportoló előtt tudatossá tegyük, de még fontosabb a lelki sérülések veszélyének ismerete *a megelőzés* szempontjából. Ahhoz, hogy az ember a sérülést okozó helyzeteket elkerülhesse, feltétlenül szükséges a reá váró követelmények, nehézségek és veszélylehetőségek ismerete.

Végül *a tapasztalat* is szerepet játszik a lelki sérülés elkerülésében. A tapasztalt sportolónak, aki pályafutása során sok nehéz helyzetet átélt vagy megfigyelt, van annyi tudása, tapasztalata, ismeri annyira önmagát, hogy elkerülhesse a lelki sportsérüléseket.

### A gyógykezelés

A gyógykezelés lélektani és neveléstani eszközökkel történhet. Nyilvánvaló, hogy csak az érhet el megfelelő javulást, aki tisztában van a lélektannal, aki ért a neveléshez, s akiben bízik a sportoló.

A gyógyítás első lépése: *az egyéni beszélgetés.* Ez, természetesen, nem jelenti, mintha a sportolók közösségének egyébként nem lenne feladata az önbizalmában megrendült tagjának ösztönzése, buzdítása. Sőt, az a tapasztalat, hogy a közösség hatása ilyen esetekben rendkívül nagy!

A beszélgetés rendszerint feltárja a sportoló belsejét. Ha bízik a gyógykezelőben a sportoló, akkor nyíltan, őszintén válaszol. Feltétlenül *szükséges a sérülést előidéző helyzet feleelevenítése.* A sportoló mondja el érzelmi élményét, véleményét róla, mindent mondjon el, amit szükségesnek gondol. Így rendszerint enyhülnek érzelmi feszültségei, csökken a félelmi képzetek hatása. Gyakran már a beszélgetés során rájön a sportoló, hogy azok az érzelemmel telített elképzelések, amelyek az őt ért hatással kapcsolatosan támadtak — teljesen alaptalanok, vagy erősen eltúlzottak.

Egy-egy eset megtárgyalásakor *ne sikkadjanak el az ijesztő képzetek, emlékek.* Ezekről feltétlenül beszélgetni kell, hogy a sportoló a beszéletés során érzelmi terhétől megszabadulhasson. Ezeket a kérdéseket több könnyed, fesztelen beszélgetés során is érinteni kell.

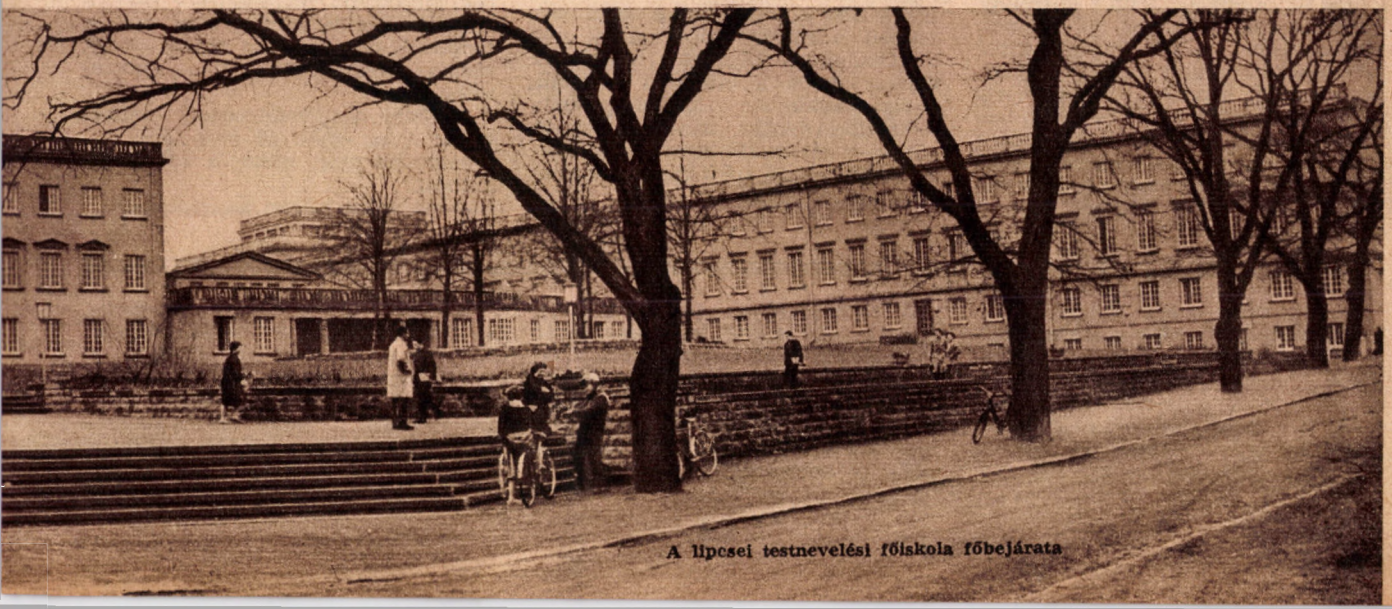
A nevelő-gyógyító beszélgetéseken kívül szükség van arra is, hogy a sportoló újból közeledjék azokhoz a szerekhez, újból próbálja átélni azokat a helyzeteket, amelyek a lelki sportsérülésben szerepet játszottak. A „lécet" azonban csak fokozatosan emeljük. Nem szabad a sziklamászót átmenet nélkül arra kényszeríteni, hogy megint menjen neki a sziklafalnak, amelyről leesett. Az ilyen eljárás javítás helyett — megerősítené a sérülést. Legjobb eredményt *a fokozatos emelés elve* ígér. A műugró például először a medence széléről ugráljon, majd az egyméteres deszkáról, és csak akkor menjen tovább, ha már visszatért az önbizalma. Akkor azonban tovább *kell mennie!*

A „tekintély-erőszak" nem alkalmas gyógyításra, de *a „szelíd erőszak"* igen. Amikor az edző úgy látja, hogy a gyógykezelés során versenyzője önbizalma kellően megerősödött, szükség esetén alkalmazhatja a szelíd erőszakot.

A célt csak *tervszerű eljárással, következetességgel, türelemmel, állhatatossággal* lehet elérni. Előfordulhatnak visszaesések is, ezek azonban nem azt jelentik, hogy az itt leírt módszer nem megfelelő.

### A megelőzés

jobb, mint a gyógyítgatás. Dehát lehet-e a lelki sportsérüléseket megelőzni? Lehet. Az előbbiekben már említettük azokat a tulajdonságokat, amelyek a normális élményfeldolgozást lehetővé teszik. Az érzelmi teherbíró- és alkalmazkodóképesség, az önbizalom és az akaraterő, valamint a gyakorlati tapasztalatok — bonyolult nevelési folyamat eredményeképpen jönnek létre. Ezek a



A lipcsei testnevelési főiskola főbejárata

# Ki dobja nálam messzebbre?

Sokan még ma is azt hajtogatják, a parasztnak nincs szüksége sportra. Eleget „sportol a mezőn". Feledik, hogy a „látástól vakulásig" tartó robot ma már a múlté. Az ember helyett a gépet fogták igába s az kezes jószágként végzi el a paraszti munka nehezét. A paraszt a múlthoz képest „időmilliomos" lett Fejér megyében is, ahol 105 község népe termelőszövetkezetben, gépesített társas nagyüzemi gazdálkodásban éli megkönnyebbült új életét. Ideje is, szüksége is van a sportolásra.

Mit mond erről, a maga módján, a tordasi tsz elnöke:

— Nézzék csak, itt egy traktor. Kapcsolással úgy megnöveli erejét, hogy 25—30 hold vetés naponta meg se kottyan neki. Dehát a traktoros ott ül a kormánykeréknél. A dereka az egész napos egyhelyben üléstől megmerevedik. A sportkör segít rajta. Ahogy leugrik a gépről, ott a röplabda. Játszhat vele, dobálhatja, kinyújtóztathatja magát. Tetőtől talpig minden porcikája felfrissül. Másnap reggel frissen ül a volán mellé...

Így aztán lassanként szerves részévé válik a tordasiak mindennapos életének a sport. Mint más tsz-ben.

De azért ennek az általános érvényű életátalakulásnak Tordason egyéni műhelytitka van.

Az elnök, a vezetőség 5 katasztrális holdat adott a sportkörnek. Amit abba vetnek, amit azon megdolgoznak, amit abból kihoznak — mind egy fillérig sportra, felszerelésre fordíthatják. Így a kecske is jól lakik, a káposzta is megmarad. Jól jár a tsz, jól járnak a sportoláshoz kedvet kapott idősebbek és fiatalok. De még csak nem is vádolhatják a vezetőséget azzal, hogy különösképpen ajnározza a sportban és testnevelésben örömet találó s így munkabírásukat fokozó tagjait, merthiszen azt a „sportköri öt holdat" épp úgy meg kell dolgozniok, mint a tsz egész 5000 holdját.

A sportban felfrissült szervezettel könnyebb a munka a mai mezőgazdaságban. A fizikailag rugalmasabb testben rugalmasabb a lélek is, nagyobb az ötletesség, több a lelemény. Régen a parasztember ott maradt, ahol született. A falu határán kívül nem nagyon forgott a nagyvilágban. A tordasiak azonban folyton törik a fejüket, folyton újabb és újabb terveket szőnek, hogy mentől előbbre jussanak. Most a gyümölcstermesztő tagjaik néznek legmesszebbre. Budapest több vagon gyümölcsöt felvesz ebből a kis falucskából is. De hogy valóban kincsesbányává váljék a gyümölcstermelés, ahhoz több művelt kertész kell. S ezt éppen a fiatalok sürgetik legjobban. Ők ugyanis sokkal jobban megtalálják örömüket, szórakozásukat, munkájukat, boldogulásukat, ha ilyen irányban is fejlesztik a tsz-t.

Egyébként nemcsak sportkörük van. A tordas-erdőmajori tanító színjátszó csoportot is könnyen összeállít közülük. Főként, ha felszabadulási évforduló, vagy valamely más ünnepi alkalom vár arra, hogy a mozgékony sportolók a szellem minden területén vetélkedhessenek...

*

A sokoldalú, harmonikus emberért a székesfehérvári tsz-ek is tesznek példás dolgokat — éppen a sporton át.

A „Kossuth" tsz elnöke például tetterős fiatalember, alig harminc éves. A sportkör labdarúgó csapatának tagja. Hétről hétre mérkőznek. A Motorjavító adja át ilyenkor a pályát. Más sportág még nem ilyen népszerű. De a labdarúgó utánpótlásban a megye számít rájuk.

Az elnök a leányokról sem feledkezik meg.

Az ügyesebbeknek — akik olyan leleményesen forgatják a kis kapát, hogy a gépállomás gépi kapálását is „utánaigazítják" a növények töve körül — női röplabdacsapatot indított. Tízen már javában ismerkednek ezzel a sportággal. Büszkén mondogatja Papp Ignác elnök: „Nem kell félteni a »Kossuth« leányait. Őszre nevet szerez a röplabdacsapatunk megyeszerte!"

Nem is lehet másként — annyi versengés, jól kihasznált szabadidő és munkaidő, szórakozás és fegyelmezett munka termékeny összehangolása után!

A másik fehérvári tsz, a „Szabad Élet" tagjai szintén sportkedvelő népség. Most kapták meg a tsz-ek országos munkaversenyében a Minisztertanács vándorzászlaját. Az alapító idős Paulusz Gáspárnak díszoklevelet, pénzbeli jutalmat adtak. Azóta is, azelőtt is összeverbuválja a tagokat mindenre, ami az elmét csiszolja, ami jó, ami emeli a becsületet, szélesíti a látókört. Most nézték meg a „Diadalmas Olimpia" filmjét is. Gáspár bácsi a csapatba is beáll. S úgy vágódik be a lábáról a labda a kapuba, mintha zsinóron húznák. „Csak a lábam feje ne fájna!" — szisszent fel, de azért megint és megint beáll közéjük...

*

Az olvasni, muzsikálni, tanulni szerető tsz-tagok életének temérdek mozzanata tanúskodik arról, hogy *a sport kulturális szükségletté válik.*

A fejlődésnek ezt a folyamatát a megyei TST anyagi és szellemi segítséggel igyekszik meggyorsítani. Megragadta azt a kínálkodó alkalmat is, hogy a TTT ilyen irányú vidéki előadássorozata is azt szolgálja.

Ezért hívott június 23-ára fővárosi előadót. Tóth István, a TTKI igazgatóhelyettese fejtegetését különös figyelemmel hallgatták a megyei sportvezetők arról, hogy a szocialista sport és testnevelés miképpen hat a termelőerők fejlődésére. A fővárosi előadó is a gyakorlat példáival támasztotta alá tételét: azt, hogy a rohamosan fejlődő technika, az automatizálás korszakában a sport jól szolgálja a termeléshez szükséges képességek sokoldalú fejlesztését.

Nemes Dezső, a megyei SZOT sportosztályának vezetője termelési, Horváth Sándor, a pedagógusok küldötte pedig nevelési oldalról indokolta, hogy *a sport kulturális szükséglet!* A tsz-ek sportkörei, s egyáltalán a megye sportvezetői ezt az igényt fejlesztik, mivel ez az igény nem mindenkiben önkéntes, belső igény. Sokan még kívülről várják a segítséget.

De akad, aki segít magán!!

31 sportkör, 12 gépállomási sportklub, 10 MEDOSZ sportkör, 15 sztálinvárosi sportkör egyre több létesítményt épít magának. Nem várják, hogy mint a borúra derű, kívülről jöjjön a segítség. Jórészt tervszerűen, inkább maguk erejéből teremtenek elő mindent, ami csak kell.

Tácon a tsz sportkörében kerékpáros, labdarúgó, atlétikai, röplabda, súlyemelő és birkózó szakosztály működik már. És hét szakosztálynak nemcsak az életrekeltéséhez kell vállalkozó kedv, frissesség, hanem állandó elevenségük megtartásához is. Nincs hát csodálnivaló azon, hogy ha Tácon jól megy az ötletesen, nagy vállalkozó kedvvel folytatott mezei munka, jól megy a sport is, egyik a másikkal összefügg. A sikerek merészebb tervezgetésre ösztönzik őket. Például idáig rizst csak a tiszántúli országrészen termeltek. A táciak meghonosították a Dunántúlon is.

A folytonos vetélkedést, előbbre törést a tsz egyik 56 éves tagja így fogalmazza meg, mikor a súlygolyót kidobja:

— *Ki dobja nálam messzebbre?*

**E. J.**

---

*(Folytatás a 241. oldalról.)*

tulajdonságok, ha nem is korlátlanul, de változtathatók, fejleszthetők. Azokat a lehetőségeket például, amelyek az akaraterőt fejlesztik, a sportoló teremtheti meg a gyakorlatok, a terhelés nehézségi fokának céltudatos, fokozatos emelésével.

A követelmények fokozatos emelése, a nehézségek legyőzése során fokozatosan nő az önbizalom is. A tapasztalatok bősége a sporttevékenység erősségétől és időtartamától függ. A sportolót állandóan olyan helyzetnek kell kitenni, amelyek átélése fokozza a tudatosságot.

*A nevelő tevékenységnek olyannak kell lennie, hogy érzelmileg-akaratilag egészséges, erős, magasszintű teljesítményre kész személyeket alakítson ki.* A helyes oktató-nevelő munka együttal a lelki sportsérülések megelőzésének is a legjobb módszere!

**Pálfai János**

# Edzőbizottságok munkája

*A birkózószövetség* edzőbizottsága még csak most készíti elő alakuló ülését, amelyen munkatervét vitatja majd meg.

**A súlyemelő szövetség**

edzőbizottsága az év eleje óta készíti elő munkáját és ennek során szervezési kérdések mellett az olimpiai keret felkészítésének kérdéseivel foglalkozott.

A súlyemelő sportban a nemzetközi szabályok módosítása különösen a nyomás technikájáról kialakult felfogást változtatta meg; ezzel kapcsolatban az edzőbizottság áthangolja a súlyemelőképzés egész módszertanát. A továbbképző tanfolyamon *Keleti* Emil, *Csinger* Gyula és *Vranyecz* Kálmán előadásában ismerkednek meg az edzők a legújabb szabályok szerinti és a nemzetközi szakértők által legkorszerűbbnek elismert súlyemelő technikával. Bekő Lajosnak és Borsányi Árpádnak, az utánpótlás keret két tagjának technikáját fogják különös figyelemmel elemezni, mivel ők képviselik mai versenyzőgárdánkban a legkorszerűbb technikát.

Az edzőbizottság munkaközösségbe kívánja összefogni az ország súlyemelő edzőit; a fővárosiak a közös munka irányát és feladatait rendszeres értekezleteken állapítanák meg, a vidékiek ezeknek az értekezleteknek anyagát írásban kapnák kézhez.

Elkészítette az edzőbizottság a kezdő versenyzők oktatásának teljes anyagát, mely nyolchónapos tanfolyamra (heti két edzéssel számolva) 150 oldalon ad vezérfonalat az oktatóknak.

**Az ökölvívó-szövetség**

edzőbizottsága év eleji megalakulása után azonnal számbavette egyrészt a képesített edzőket, másrészt a működő szakosztályokat. A múltban minősített 312 edző közül 134 folytat edzői tevékenységet és az országban 114 ökölvívó-szakosztály működik. Két fővárosi és nyolc vidéki szakosztálynak nincs képesített edzője.

Az edzőbizottság igen lényegesnek tartja az ökölvívó sport fejlődése szempontjából azt, hogy az edzők és a bírák ugyanolyan szemszögből ítéljék meg a szakmai eseményeket. Ennek érdekében közös versenyértékeléseket és szakmai vitákat rendszeresít az edzőbizottság, melynek három albizottsága már ebben az értelemben kezdte meg munkáját.

Az edzők szakmai színvonalának emelése érdekében országszerte olyan egyéni tanulást indít az edzőbizottság, melynek végén megyeszékhelyeken és nagyobb városokban a megyei és városi testnevelési és sportbizottságok támogatásával kétnapos elméleti és gyakorlati beszámolóra gyűlnek össze az edzők, hogy számot adjanak tanulásuk eredményéről.

**B. I. dr**

# A BÚZACSÍRA HATÁSÁRÓL

A búzacsíra jó hatásáról sokat beszéltek a közelmúlt éveiben, írja a Scholastic egyik legutóbbi számában T. K. *Cureton*, az illinois-i egyetem testnevelési kutatólaboratóriumának igazgatója. Egy sor atléta és úszó napi étrendjébe iktatta a búzacsíra-lisztet, valamint a búzacsíra-olajat, köztük *Morrov* is, a melbourne-i olimpia 100 és 200 m-es síkfutásának győztese. Szerepel ez a tápszer az ausztrál atléták és úszók étrendjében is. Ahogy a lapok elszörnyedve írták, Herb *Elliott* ilyen reggelit szokott enni a „hóbortos" Percy Cerutti edzőtáborában:

*zabpehely, búzacsíra, dió és aprított banán, füge és mazsola keverékét!*

*Cureton* beszámol róla, hogy laboratóriumukban milyen alapos vizsgálat alá vették a búzacsírát és hatását. Megállapították, hogy a búza gazdag forrása a jó minőségű fehérjéknek és szénhidrátoknak, bőségesen tartalmaz B-vitaminokat, valamint E vitamint, s vas, foszfor és más, az emberi szervezet számára hasznos anyag is van benne. A búzacsíra-olaj a szív és vérkeringés szerveire jó hatású. A búzacsíra-liszt mintegy 5 százalék linoleic savat tartalmaz; ez — amellett, hogy átalakul glikogénné, azaz izomfűtőanyaggá — hozzájárul a vér koleszterin szintjének csökkenéséhez, s a cholinnal és az inosittal együtt nehezíti a zsírok letelepedését a vérerek falában. A szív és az erek működését segíti tehát a búzacsíra, akár liszt, akár olaj formájában kerül a szervezetbe.

*Cureton* és munkatársai négy éven keresztül vizsgálták a búzacsíra hatását 6—13 éves gyermekek négy csoportján. Hat héten át készítették elő a fiúkat 600 yardos (548,6 m) futásra, s az előkészületek során az egyik csoport búzacsíra-lisztet (napi 35 grammot), a másik búzacsíra-olajat, a harmadik búzacsíra-olajból kivont kristályt, a negyedik gyapotmag-olajat (ez „ál-szer" volt, placebo, de ezt a csoport tagjai nem tudták; azt hitték ők is búzacsírát kapnak). A négy éven át megrendezett futások eredménye azt bizonyította, hogy a legnagyobb előrehaladást az „olajosok" és a „kristályosok" érték el. Ezek évről évre 9—11 mp-et javultak, a búzacsírások csak 5, a gyapotmagosok pedig mindössze 3 mp-et.

Felnőtteken végzett kísérletek azt bizonyítják, hogy a búzacsíra rendszeres fogyasztása különösen jó hatású tartós igénybevétel esetén, azaz az állóképességet és a gyorsasági állóképességet kívánó munkában. Ez a hatás azonban csak hat- vagy több heti búzacsíra-fogyasztás után mutatkozott.

# EDZŐTOVÁBBKÉPZÉS TUDOMÁNYOS ALAPON

Az MLSZ és a labdarúgó edzők testülete július 12. és 17. között edzőtovábbképző tanfolyamot tartott Budapesten, a Testnevelési Főiskolán. A tanfolyam csak az NB I és NB II osztályban működő edzők számára volt kötelező, de résztvettek rajta alacsonyabb osztályokban működő edzők is. Az elméleti és a gyakorlati előadások, bemutatók a legkorszerűbb anyagot ölelték fel, valamennyi tartalmazta a legújabb tudományos kutatások eredményeit.

*Barcs* Sándornak, az MLSZ elnökének és *Bartos* Gézának, az MTSH nevelési osztálya vezetőjének megnyitója után kezdődtek meg az előadások. *Baróti* Lajos az elméleti és gyakorlati oktatómunka továbbfejlesztésének szükségességéről beszélt, *Volentik* Béla az ismétléses és a szakaszos edzésmódszernek a labdarúgás gyakorlatában való alkalmazásáról.

A második napon *Ádám* József az egyéni edzés távlati tervezéséről és felépítéséről tartott előadást, *Orczifalvi* István az egyéni edzés különféle formáit ismertette elméletben és gyakorlatban.

A harmadik napon *Baróti* Lajos a labdarúgás fejlődéséről, a játékrendszerbeli és taktikai változásokról, a játékritmusról, az A-válogatott felkészítése és mérkőzései, valamint különböző válogatott találkozók során szerzett tapasztalatokról beszélt. A vita során a résztvevő edzők is elmondták idevonatkozó tapasztalataikat. Ezen a napon *Pálfai* János a labdarúgók erőfejlesztésének kérdésével foglalkozott még.

A negyedik napon *Lakat* Károly arról beszélt, milyen hasznosak labdarúgóink fejlődésében a különböző rúgó és fejelő követelmények. Ezek segítségével el lehet érni, hogy a játékosok egész sora 30—40 méterre is pontosan el tudja rúgni a labdát, és hogy megtanuljon kifogástalanul fejelni. Ezután a tanfolyam résztvevőinek gyakorlati tapasztalatcseréje következett. Ezt *Jávor* Pál vezette.

Az ötödik napon *Botár* Zoltán dr. az eddzettségi állapot méréséről beszélt, arról, hogy milyen módon tudják megállapítani maguk az edzők játékosaik formáját. *Pálfai* János újabb testnevelési tudományos kutatásoknak a gyakorlatban felhasználható eredményeit ismertette.

# A sportolók és a munka

*Írta: dr. NIKLAI FERENC, a TFSE elnöke, a TTT tagja*

Meggyőzés nélkül nincs erkölcsi nevelés, nincs közösségi nevelés. A fegyelemre, világnézetre, munkára nevelés, sőt még a büntetés sem fejthet ki javító hatást, ha nem párosul *meggyőzéssel.* A meggyőzéshez érvek kellenek. Érvelni, bizonyítani, meggyőzni pedig csak az a sportoktató tud, akinek szakmai, pedagógiai, ideológiai ismeretei megalapozottak, aki tisztában van a munka szerepével, jelentőségével, szocialista értelmezésével.

**A sportoktató példamutatásának ereje**

megsokszorozódik, *ha legjobb sportolói dicséretes magatartásukkal* magukkal ragadják a többieket. Ha a sportoktató mögé felzárkóznak a legkiválóbb tanítványok, akkor már *közösségre* támaszkodhat, amelynek ereje előbbre viszi az egész csapatot és hatása később érezhető az egész szakosztályban, sportkörben. Mennél kiválóbb sportolóról van szó, annál többet kívánunk tőle a munkában is: mindegy, hogy tanulásról munkahelyi, hivatali eredményről vagy sportteljesítményről van szó. Minél jobban tisztelünk valakit, annál többet követelünk tőle.

*Jó példájuk közösségalakító szerepe rendkívül nagy, rossz példájuk pedig jóval károsabb, mint az egyszerűbb képességű sportolóké.*

A sportoló tevékenységének *fő formái:* a tanulás, a sportmunka, a társadalmi munka és az üzemében vagy hivatalában végzett napi munka.

Tanulás nélkül a sportoló sportágában sem tud kellő mértékben tovább fejlődni. Igen sok sportoló választ magának szakmát. Igen sok esetben a sportoktató, az egyesület biztatására, támogatásával különböző szakmai iskolába járnak: technikumot, főiskolát, egyetemet végeznek.

A tanulás erős értelmi és akarati erőfeszítést kíván, de meghozza gyümölcsét *a sport* javára is. A tanulás folyamán szerzett értelmi, erkölcsi, esztétikai készségek, képességek tartalmasabbá, színvonalasabbá, elmélyültebbé teszik a sportot és ez előbb-utóbb eredményeiben is megmutatkozik. A képzettebb, nagyobb tudású sportoló előbb ismeri fel saját tulajdonságait, sportága jellemzőit, technikáját, taktikáját, mint a tanulatlan, és ezért fejlődése is gyorsabb. A jó sportoktató tehát figyelemmel kíséri tanítványainak nemcsak a foglalkozásokon végzett sportját, hanem tanulását, továbbképzését, az életre való szakmai felkészülését is.

**A sportoló társadalmi munkája**

is nagy jelentőségű. Ez a munka azonban ne legyen kirakatjellegű és formális, amellyel feltűnést lehet kelteni, jelentést lehet róla szerkeszteni, de önmagában nem sok a haszna sem a népgazdaság, sem a tudatformálás, sem a kommunista erkölcs kialakítása szempontjából. A sportolók társadalmi munkája szorosan kapcsolódjék az egyesület életéhez. Így közvetlenül is érzékeli saját teljesítményének eredményét, hasznát, jobban összeforr az egyesülettel. Sportegyesületek tagjaik bevonásával építik, csinosítják pályáikat, tartják rendben felszerelésüket, segítenek más, gyengébb egyesületeknek. Egyszer olyan munkát végeztek, hogy más társegyesület és iskola is meghívta őket, hogy számukra is építsenek pályákat, cserébe pedig szintén társadalmi munkában olyasmit kaptak, amire nekik volt nagy szükségük.

A társadalmi munkának megvan a gazdasági, politikai, erkölcsi jelentősége. Erre mozgósít a SZOT, a KISZ, az MTSH felhívása is. Hatásukra fellendült a pályaépítési, szépítési mozgalom. A sportvezetők, sportoktatók a helyesen megszervezett társadalmi munkával politikai szempontból is óriási nevelő hatást válthatnak ki.

A legszebb példák, a legmeggyőzőbb érvek is hatástalanok, ha a munkára nevelést csak elméleti síkon akarjuk megvalósítani. Módszere az, hogy

**a munka folyamatában, a munkával kell a sportolókat nevelni.**

Bizonyos jártasságok, készségek, szokások csak a munkavégzés folyamatos gyakorlatában sajátíthatók el. A közösség formálja igazán emberré. Vigyáz rá, hibái levetkőzésében segíti.

Tanulja meg a sportoló a munka megbecsülését, társainak tiszteletét, a munka értékét. A mindennapos, rendszeres dolgozás szinte természetévé válik: szervezete szükségletévé, erkölcsi érzéke követelményévé. Így alakul ki benne a munkakultúra iránti egészséges érzék, szemlélet. Ezért kell az élsportolónak is dolgoznia, Helytelen úton jár az egyesület, szakosztály, sportoktató, ha a jogos engedményeken túl még külön kedvezményben részesíti sportolóját. A sportoktatónak jól kell ismernie minden egyes sportolójának az üzemben, a hivatalban tanúsított magatartását, végzett teljesítményét.

**A sportolók munkára nevelésének módszerei**

egymással *szoros összefüggésben* vannak. Nem lehet csupán a meggyőzéssel, vagy egyedül a példaadással eredményt elérni. Nem oldja meg a problémát önmagában a kényszerítés, a büntetés sem. A sportoktató nagy képessége éppen abban mutatkozik meg, hogy a módszereket nem szakítja ki az oktató-nevelő munka folyamatának egészéből, az egyes módszereket nem választja szét, hanem mindig megtalálja, hogy mikor, hol, kinél, miért éppen ezt, vagy azt a módszert részesíti előnyben, de úgy, hogy nem feledkezik meg a többi módszerről sem.



A Vörös Meteor sportünnepélyéről. Felvonul a VM Egyetértés csapata, a felvonulási verseny győztese

## *A testgyakorlás szerepe a balesetek megelőzésében*

Francia statisztika szerint a közlekedési, üzemi és háztartási baleseteket az okozza, hogy 1. egyesek nem ismerik a veszélyeket; 2. testileg alkalmatlanok valamely mozgás vagy munka elvégzésére; 3. hamar elfáradnak. Franciaországban évente 400 000 baleset történik. Ezek jelentős részét elkerülnék, ha kellő felvilágosításban részesülnének az emberek, és ha rendszeresen sportolnának.

# Amerika őslakóinak sportélete

A National Geographical Society kiadásában megjelent „Indians of the Americas" című műben ősi amerikai sportmegnyilvánulásokra is találunk adalékokat.

A marcona spanyol hódítók tágranyílt szemekkel bámulták az aztékok ragyogó városait, a kövezett útakat. Amikor 1519-ben elérték Mexikó partjait, azt hitték, vadembereket találnak majd ott, primitív falvakat, esetleg városokat. Képzeljük el megfepetésüket, mikor olyan művelt népet találtak, amelynek civilizációja messze felülmúlta az övékét.

Még a XX. század emberének is összezsugorodik korunk technikai fejlettsége felett érzett büszkesége az ősrégi Peru falainak csodája előtt. Húsz tonnás faragott követ illesztettek ezekbe a falakba, cement és habarcskötés nélkül!

A Yucatan félsziget lakóinak, a mayáknak matematikusai már az arabok előtt ezer évvel használták a zérót. Ha a stadionban csokoládét majszolunk, vagy cigarettára gyújtunk, ha a mérkőzés izgalmai fejfájást okoznak és kokainos fájdalomcsillapítót veszünk be, aligha gondolunk arra, hogy a labda gumijával együtt mindezek az ősi indián kultúra termékei.

Honnan jöttek ezek az emberek? Úgy 25 000 évvel ezelőtt, amikor földünk északi felét még jég borította, Alaszka és az ázsiai kontinens között egy keskeny földsáv húzódott, s ezen keresztül kalandvágyó vándorok Ázsia belsejéből eljutottak az amerikai kontinens földjére. A későbbi évezredekben a tenger elmosta a keskeny földnyelvet, de télen a jégen át, nyaranta pedig könnyű bőrcsónakokon egyre érkeztek a vándorok s lassan az egész kontinenset benépesítették.

Amerika történetének kutatói szerint Columbus idejében Észak- és Közép-Amerika területén az összlakosság 1 150 000 lehetett.

Bárhol jelent is meg a kutató fehér ember, mindenütt megtalálta az indián kultúra nyomait. Az indiánok igen találékonyak voltak az ügyességet és kockázatot igénylő játékokban is. Több labdajátékuk volt. Az erdőlakó indiánok nagyon szerették például a tenisz ősének tekinthető lacrosse-t. Ez a Missisipitől északra élő törzseknél mindenütt honos volt. Falvak, gyakran egész törzsek vettek részt a küzdelemben. A játékban a sétabothoz hasonló ütőt használtak, melynek egyenes szára s befelé görbülő vége közé vékony, hasított őzbőrszíjakból font négyzetes lyukú hálót feszítettek. (Lásd az 1. számú ábrát.) A bőrlabdát ezzel az ütővel üzték a kijelölt cél felé. A labdához kézzel hozzányúlni nem volt szabad.

Több mint 2000 évvel ezelőtt kezdett kialakulni a mai Guatemala északi területén a maya civilizáció. A kezdetben földművelő mayáknak időszámításunk VIII. századában már hatalmas városaik voltak.

Chichen Itza, az új birodalom fővárosának játékterét 1924-ben tárták fel a Carnegie Intézet kutatói. Az itt üzött „tlachtli" nevű játék leginkább a mai kosárlabda és labdarúgás keverékének felel meg. Csak a könyököt, térdet és csípőt volt szabad használni a könnyű gumilabda továbbítására. A labdát a játéktér szintje felett 24 láb magasan, a határoló kőfalba erősített Tollas Kígyóval díszített 18 hüvelyk (45,7 cm) átmérőjű nyílású kőgyűrűn kellett átjuttatni. Ez volt a „kosár". (2. ábra.)

A fennmaradt adatok szerint a nézők a játék végét jelentő győztes ütés után eltűntek a lelátóként szolgáló kőfalakról, és az épületek lépcsőiről, mert a hőstettnek számító ütés után a szerencsés labdajátékost illette a nézők ruházata és ékszere...

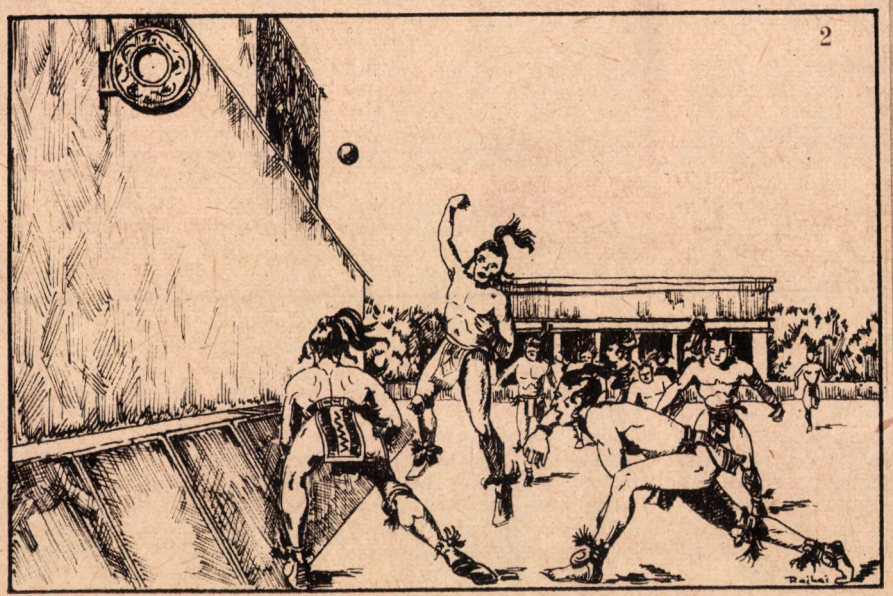



Mexikó völgyeinek őslakói, az aztékok is ismerték a tlachtli játékot. Náluk az akrobatika is igen nagy népszerűségnek örvendett. Köztudomású, hogy II. Montezuma azték császár akrobatikus tornabemutatón kapta a hírt a spanyol hódítók beözönléséről.

A békés játékok mellett kegyetlen harci játékokat is űztek az aztékok.

Az ősi kultúrára már csak romok mutatnak. Ezek a romok azonban ma is ékesen hirdetik a régi kultúra, közte a testkultúra nagy fejlettségét.

**Rajkai György**




## FUSS LAZÁN!

*Bud Winter*, a kiváló vágtázó, *Ray Norton* edzője nyilatkozott a Sport Illustrated c lapban:

— *Mindig figyelem, hogy Ray elengedi-e az állát, ellazítja-e kézizmait. Ha igen, biztos, hogy törzsizmai is lazák. Ez fontos, mert nagy futósebességet csak így lehet elérni és — tartani.*

Elmondta *Winter*, hogy ezzel a lazítással kapcsolatban a következő kísérletet végezték:

Egy fiatal vágtázónak azt mondták, fusson 30 yardot, azaz 27,5 m-t teljes erővel. A repülőrajtos 3 futás mind 3,0 mp-es eredményt hozott. Utána azt mondták neki: ugyanezt a távot teljes sebességgel, de lazán, erőlködés nélkül fussa le. 2,8-at futott. Utána pihenőkkel még lefutott néhányat. Mind 2,8 volt!

Ez a laza, lendületes futás és a „kemény erőlködés" közti különbség.

*Norton* 1958-ban még görcsösen erőlködött, merev volt. Tavaly már lazult és — 9,3-at ért el. Az a nehéz: a küzdelemben is lazának maradni. Norton már végre tudja hajtani ezt a „csodát".

*Az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézet közleménye. Igazgató: Hajdú Ferenc dr.*

# A jóga-torna — orvosi szemmel

*Írta: Nemessuri Mihály dr., az OTSI kutatóintézetének igazgatója, a TTT tagja*

Az utóbbi években hazánkban is fokozott érdeklődés nyilvánult meg a jóga iránt. Egyesek a felszabadulás előtt kiadott jóga-könyvek révén, mások újabb nyugati szerzők adatai alapján intéznek kérdéseket a jóga élettani és testnevelési értékeiről sportorvosokhoz és testnevelő tanárokhoz. Vannak, akik rendszeresen végeznek jóga-gyakorlatokat és azok önmagukon megfigyelt előnyös hatásairól számolnak be. Orvosi körökben azonban általában nem nézik jó szemmel a jógát: tudománytalan, kuruzslásszerű eljárásnak tartják.

### Mi a jóga?

A jógát Indiában valószínűleg *már időszámításunk előtt 3000 évvel* is ismerték és gyakorolták. Ma is India a jóga hazája. Elterjedt azonban más világrészekben is, különösen Észak-Amerikában.

A jóga amerikai hívei 1958-ban New Yorkban könyvet adtak ki. Jógi Gupta, a könyv szerzője kifejti, hogy a jóga élettudomány, amely lehetővé teszi a szellem és test tökéletes ellenőrzését az akaratlan működések területén is. A szerző szerint: *akik a jógát gyakorolják, hosszú életet, betegségekkel szembeni fokozott ellenállást, szép testi fejlődést, szellemi-lelki nemesedést érhetnek el.*

Ez a felfogás lényegében megegyezik más szerzők (Selva Raya Yesúdian, P. M. Mentha, Balogh Barna stb.) véleményével is. Ezek arról írnak, hogy a jóga értelmi és testi gyakorlatok rendszere; kiemelik az életmód szerepét, s a munkára, a pihenésre, az étkezésre, az egyéni magatartásra és más kérdésekre vonatkozó útmutatásokat is adnak.

A jógára vonatkozó közlemények általában röviden foglalkoznak a szerintük megfelelő életmód ismertetésével. Olvashattunk azonban olyan megjegyzéseket is, hogy a húsevés nem egészséges. Egyes szerzők megelégszenek azzal, hogy a disznóhústól és a nem eléggé átsütött egyéb húsoktól tartózkodást ajánlják; mások vegetáriánusok, a legszigorúbb előírást követők, a nyerskoszt hívei. Könyvekben, cikkekben módszert közölnek a helyes pihenés, alvás módjairól is. A közlemények legnagyobb része a jóga-gyakorlatok ismertetésével foglalkozik. A jógik szerint ezek hasonlítanak a testgyakorlatokhoz, sok tekintetben azonban különböznek azoktól.

Véleményünk szerint a jóga-rendszerből — különösen a magyarországi hívők — elsősorban a gyakorlatokat használják fel, a következőkben tehát ezekkel foglalkozunk.

### A nyúl-póz mint hajnövesztő

A jóga 9 főformáját tartják általában számon. Ezek közül legnépszerűbb a hatha jóga. A gyakorlatokat jellemzi, hogy kevés bennük a mozgás; bizonyos helyzetekben a test rövidebb-hosszabb ideig megmarad, s a gyakorlatokat légzéssel, légzésvisszatartással kötik össze.

Ilyen jellegzetes gyakorlat pl. a *„nyúl-póz"*. A jógik szerint ennek célja a gerinc ellazítása, a hasi szervek masszázsa, a szív váltakozó igénybevétele, s az agyvelő, a szem és a fej többi részének új vérkeringéssel való ellátása. A gyakorlat, a jógik szerint, megszünteti a túlfeszülést a gerincben, a bokában és a tarkóban.

A gyakorlatot a következőképpen hajtják végre: puha szőnyegen térdelő helyzetbe ereszkedik a jógi, majd sarkára ülve tenyerét talpa alatt tartja. Mély belégzés után kényelmesen hátrahajlik, majd lassan előre hajolva kilélegzik. Ezután, térdre ereszkedve, homlokával megérinti a térdét, míg a fejtető a szőnyeget éri. 10—30 mp-ig ebben a helyzetben marad, ki- és belélegzik. Eközben a figyelmét — előírás szerint — a két szemöldök közötti helyre összpontosítja, mert ezzel a jógik a „prána" (a test életereje) o tobozmirigybe jut és annak tevékenységét serkenti. Ismételt légvétel után megint ülőhelyzetbe kell emelkednie, majd a gyakorlat elölről kezdődik. Kezdetben a gyakorlatot csak háromszor szabad ismételni.

Ez a gyakorlat a jógik szerint a hasnyálmirigy, a máj, a vese és a hasizmok aktivizálását szolgálja, s kedvezően befolyásolja a gerinc állapotát; élénkíti ugyan a vérkeringést, de a szívet mégis pihenteti; tökéletesíti az emlékezőképességet, a látást és a hallást, egyben a fejálláshoz hasonló jó hatása is van. Jógi Gupta szerint néhány tanítványa több heti gyakorlás után arról számolt be, hogy fejbőre egészségesebb lett, haja pedig feketébben és sűrűbben nőtt.

Ezt a gyakorlatot azért ismertettük részletesebben, mert ezen a példán is megmutatkozik a jógi rendszer néhány jellemző vonása.

Testnevelés-élettani szempontból kitűnik, hogy *a gyakorlat csupán helyzetváltoztatással és lassú mozgással jár. Ez már önmagában is kétségessé teszi azt a jó hatást, amelyet a jógik a vérkeringésre vonatkozólag tulajdonítanak neki.* A szív- és a vérkeringésre gyakorolt élettani inger ugyanis csekély, és így csak kisfokú hatással számolhatunk.

Még feltűnőbb azonban a gyakorlat hatásának magyarázata, amely semmiféle kapcsolatban sincs a természettudománnyal. A jóga hívei nem veszik figyelembe az élettan és az alkalmazott élettan eddigi eredményeit, de a megjelent művek tanúsága alapján még empirikusan sem törekedtek értékelhető adatok elérésére.

A „nyúl-póz" szerintük például *párhetes gyakorlás után, amint említettük, a haj sűrűbb növekedését és feketébb színárnyalat alakulását segíti elő* — néhány esetben. Ennek az állításnak a valótlanságáról mindenki könnyen meggyőződhet.

Ugyancsak teljesen megalapozatlan fogalom a „prana" (életerő), amelyet a jóga hívei szívesen használnak magyarázataikban. A tobozmiriggyel kapcsolatos feltevésre, továbbá a belső szervekre vonatkozó megállapításokra ugyanazok mondhatók.

### A jóga a tudományos gondolkodás fényében

Az eddigiekből is levonható tehát álláspontunk:

1. A jógának — a mindennapi ember által végzett — gyakorlatai kevés, nagyrészt egyhelyben végzett mozgásaikkal csak *csekély hatást gyakorolhatnak a szervezetre.* Kismértékben élénkíthetik a légzést, a vérkeringést és egyéb szerveink anyagcseréjét. Szobatorna esetén — és a jógát elsősorban ebben a formában alkalmazzák — munkaképes, egészséges embernek elsősorban olyan gyakorlatokra van szüksége, amelyek intenzív ingert jelentenek a szervezetre. A mindennapi torna rendkívül előnyös, de csak akkor, ha hatásosan élénkíti a mozgatószervek, az idegrendszer működését, növeli a szervek anyagcseréjét, fokozza a szív működését, a vérkeringést és a légzést. Az is fontos, hogy olyan gyakorlatokat alkalmazzunk, amelyek elsajátítása fejleszti a testi alapképességeket: az ügyességet, a gyorsaságot, az erőt és az állóképességet. Az így szerzett képességek rendszerint nem közvetlenül, hanem bizonyos áttét útján a mindennapi életben is kifejtik hatásukat. A rendszeresen tornázó ember munkáját könnyebben végzi, közérzete jobb, kellemesebb. Ilyen tornagyakorlatok találhatók pl. Kerezsi Endre könyveiben, a rádióban és a televízióban közvetített reggeli torna anyagában.

2. *A jóga-gyakorlatok* — minthogy főképpen zárt helyiségben végzik őket — *nem teszik lehetővé a természet erőinek kiaknázását.* Igaz, hogy ebben a hiányosságban szenved a korszerű szobatorna is. Ezért előnyös a séta, a természetjárás; bármely korosztály számára elérhető, hogy a napfény, levegő, széljárás stb. edző hatását élvezze.

3. A jóga gyakorlatok összeállítása és magyarázata *nélkülözi a tudományos megalapozottságot.* Év-

ezredekkel ezelőtt, a jógarendszer megalapításakor természetesen erre nem is volt lehetőség. Nincs tudomásunk arról, hogy a jóga hívei manapság már törekszenek arra, hogy megtalálják a kapcsolatot a korszerű testneveléstudománnyal, a testnevelés élettanával, és ennek megfelelően igyekeznének a rendszert átalakítani. Enélkül pedig a gyakorlatok egyrésze, amint már említettük, csekély élettani hatású marad. Vannak azonban olyan gyakorlatok, amelyek a nagyfokú préselés, a túlságosan fokozott légzés vagy az ízületek túlnyújtása révén *még károsak is lehetnek.*

A testnevelés korszerű ágaiban a torna, az atlétika, a labdasportok stb. jelenlegi formájukban tudományosan megalapozottak és művelői állandóan arra törekszenek, hogy a tudomány haladása és saját tapasztalataik alapján szüntelenül továbbfejlesszék azokat. Az elmúlt évtizedekben a torna, az atlétika és a többi sportágak is nagy fejlődésen mentek át, ez a folyamat napjainkban is tart. *A jóga rendszer viszont lényegében megmerevedett.*

4. A jóga rendszer hívei *általában nem tárgyilagosak.* Jógi Gupta az Egyesült Államokban megjelent könyvében azt állítja, hogy már napi 15 percnyi jógagyakorlás után nagymértékben megnövekszik az ember hasznos élettartama. Selva Raja Yesudian 1943-ban nálunk kiadott könyvében azt olvashatjuk, hogy „ezek az autoszuggesztiós, gondolatösszpontosítással végzett gyakorlatok a lelki befolyásolás következtében legalább tíz-tizenötszörte nagyobb hatással vannak az izmokra, mint egyéb, léleknélküli sport."

Más, hasonló jellegű kiadványokban is találhatunk ilyen megállapításokat, a szerzők nem tartják szükségesnek, hogy nézeteiket tényekkel támasszák alá.

Meglepő azonban, hogy az Élet és Tudomány egyik tavalyi számában a hathajógáról megjelent közlemény is hasonló szellemben íródott. Szerzője, Tamkó S. Károly dr. szerint, „már napi 25—45 percnyi gyakorlási idő mellett is semmiféle tornarendszerrel el nem érhető eredmények egész sorozatát nyújtják" (ti. a jóga gyakorlatok). A cikkben még jógával elért bámulatos egészségügyi eredményekről is ír, sőt a jógát az űrhajózás előkészítésére is alkalmasnak tartja.

*Az Élet és Tudomány szerkesztőségének a cikk mellett a természettudományosan megalapozott kritikával is helyet kellett volna biztosítania. De ezt nem tette. Mellőzte a haladó történettudomány eredményeit is. Pedig a marxista történészek mélyrehatóan elemezték az ókori Kelet korlátlan önkényuralmi rendszerének keretei között létrejött eme testkultúra mibenlétét. Rámutattak arra, hogy az ókori Indiában a testnevelés a kasztnevelés eszköze volt, majd a kasztrendszer ideológiáján, az ókori indiai valláson, a brahmanizmuson, utána pedig az i. e. 6. században kialakult másik valláson, a buddhizmuson keresztül is a kasztrendszer fennmaradását szolgálta azzal, hogy a fennálló társadalmi rend igazságtalanságaiba való belenyugvást jelképezte. Kínában a buddhizmus elterjedésével vette át az egészségügyi célt szolgáló jóga-tornát az ottani uralkodó osztály, majd Kon-Fu-Ce (Kung Tze, Konfucius) vallásalapító légzőgyakorlataiként hosszú évszázadokon át megőrizte a kényelmes törzs-, lábés karmozgásból álló „nyolc üdvös gyakorlattal" együtt. (A szerk.)*

**Ami a jógából hasznosítható**

Minden testnevelési rendszertől azt kívánjuk, hogy tudományosan megalapozott legyen. Ez a hazánkban elismert testnevelési renszereknél és testnevelési ágaknál általában meg is van.

Felmerülhet a kérdés, vajon a jógát teljes egészében el kell-e vetnünk? Úgy véljük, hogy a mindennapi életben itt-ott alkalmazásra kerülő jóga gyakorlatoknak történeti múltjuk van, az indiai nép évezredes tapasztalatai alapján fejlődtek ki. *Találunk bennük olyan elemeket, amelyek ma is megállják a helyüket.* A légzésgyakorlatok egy részét például ma is alkalmazzuk a testnevelésben és a gyógytestnevelésben. A lazítás eszméje, a nyugalmi helyzet megőrzése szintén figyelemre méltó koncentrálás fejlesztésére, valamint az indulatainkon való uralkodásra törekvés.

*Nem helyeselhetjük azonban a jóga rendszer átvételét és alkalmazását, mert ma már korszerűtlen, tudományosan megalapozatlan.* A testnevelés számos ága, a torna, a természetjárás, az úszás stb. tudományosan megalapozott rendszere teljesen kiegészíti a testi-értelmi fejlődésre, az aktív pihenésre, a jó közérzetre és a betegségek megelőzésére törekvő embert.





**Az Élet és Tudományban megjelent jóga cikk két képe. Az első: egy kétéves kislány „gólyatartásban", a második: Jehudi Menuhin hegedűművész az „oroszlántartás" egyik változatában.**

## *A szovjet labdarúgás erénye: a gyorsaság!*

Helenio Herrera, a spanyol labdarúgó-válogatott volt edzője végignézte a szovjet—lengyel válogatott mérkőzést, melyet a szovjet együttes 7:1 arányban nyert meg.

A Szovjetszkij Szportnak adott nyilatkozatában a spanyol szakember kijelentette, hogy a szovjet labdarúgók nagy erénye a gyorsaság, mégpedig nemcsak a mozgásban, a futásban, hanem az összjátékban, a kapuralövésben és a gondolkodásban való gyorsaság. A mozgás és a labdakezelés gyorsaságában elsősorban Ivanov, Mesti és Metreveli, a gondolkodás gyorsaságában pedig különösen Jasin és Krutyikov tűnt ki.

— *A spanyol és a szovjet labdarúgás alapvetően különbözik egymástól* — jelentette ki Herrera. — *Nálunk az egyéni labdakezelés a legfontosabb, Önöknél a csapatmunka. A mieink labdakezelése általában fejlettebb, de ez néha hátrány, mert túlzásba viszik... Persze, minden összehasonlítás erősen viszonylagos. Érzésem szerint, a két válogatott játékereje nagyjából egyforma. Éppen ezért lesz érdekes a két ország legjobbjainak találkozása.*

Nem lett érdekes, mert — ahogy a francia L'Equipe c. sportlap írta — a spanyol szövetség a Franco kormány nyomására, „megdöbbentő és ostoba módon" lemondta az Európa Kupa mérkőzést.

**Megjelent!**

Dr. Földessy János

**OLIMPIAI KIS LEXIKON**

Kapható a Sportpropagandánál és valamennyi könyvkereskedésben. Ára: 18 forint.

# A SÚLYEMELÉS TECHNIKÁJA (II.)

*Írta: CSINGER GYULA, súlyemelő mesteredző*

## A kétkaros szakítás

**(Az olvasó tegye maga elé a múlt számunkban megjelent ábrákat is.)**

**A szakításról általában**

**A szakítás, mint a neve is mutatja, az a súlyemelő gyakorlat, amelyben a talajon nyugvó súlyt** — a test erőinek gyors és robbanékony bevetésével — **egyszerre szakítjuk a fejünk fölé, magastartásba.** A szakítás tehát igen rövid ideig tartó, nagy erőkifejtést és ügyességet kívánó művelet. Szükséges előfeltétele a gyorsaság és a robbanékonyság; de egyben ez a gyakorlat az atléta erőkifejtésének, tér-, idő- és egyensúly-érzékének összehangolt begyakorlottságát is megkívánja. **A szakítás sikere elsősorban nem az atléta erejétől függ, hanem azt a technikai követelmények döntik el.** Ezért mondják, hogy a szakítás a súlyemelés igazi technikai gyakorlata.

Említettük, hogy a szakítás technikája alapelemeiben a mellrevétel technikájával egyezik és attól csak a gyakorlat befejező mozdulataiban tér el. A következőkben tehát csak azokkal a technikai kérdésekkel foglalkozunk, amelyekre a szakító gyakorlatoknál különös gondot kell fordítani.

**A beállás**

**A szakításnál fontos követelmény a szimmetrikus, pontos beállás.** Ez az erőkifejtés egyensúlyának egyik biztosítéka. **A szakítás művelete ugyanis az oldalirányú egyensúlyvesztésre is igen érzékeny** és így a gyakorlat sikerét már



1. ÁBRA

kisebb beállási hiba is veszélyeztetheti. Ezért pontosan a rúd felezőjébe álljunk be. Ettől jobbra-balra szimmetrikusan, pontosan egyenlő távolságban helyezzük el lábainkat úgy, hogy a lábfejek a rúd alá kerüljenek. Oldalterpeszállásunk medenceszéles legyen, — vagy annál valamivel keskenyebb.

**A fogásszélesség**

Ez tetszésszerinti — olyan ami az egyéni adottságoknak a legkedvezőbb, de mindig jóval szélesebb (75 cm fölött) legyen, mint a súly mellrevételénél. **A széles fogás ugyanis kettős előnnyel jár. Az egyik előny az, hogy így — 10—15 cm-rel — hosszabb lesz a felrántó erőkifejtés útja.** Az atléta hosszabb úton tudja a súlyt gyorsítani. Ezt a tényt a széles fogásból származó geometriai helyzet magyarázza. Ugyanis így, a nyújtott karokon függő súly — a lábak és a törzs erőkifejtése végén — ennyivel magasabb szintre kerül, mint a keskeny fogásnál. **A másik előny pedig az, hogy ugyancsak 10—15 cm-rel csökken a szakítás magassága.** Ez azért van így, mert a széles fogás mellett a magastartás szintje ennyivel alacsonyabb, mint a keskeny fogás mellett.

**A rogyasztás**

A rogyasztás testhelyzete a szakításnál ugyanaz, mint a súlyzó mellrevételénél, csak a széles fogás miatt egy árnyalattal mélyebb. A súlyzó tengelyét szélesen, a tárcsáktól



11. ÁBRA

pontosan egyenlő távolságban markoljuk meg, hogy a terhelés szimmetrikus elosztását biztosítsuk. A medence hátrafeszül, a hátsík, gerincoszlopunk tartása szilárd és egyenes, lábujjaink lefelé szorítottak, farizmaink megfeszülnek, a fej tartása emelt, a tekintet előre-felfelé néz.

E helyzetben a vállak a rúd fölött enyhén előre döntöttek. (Lásd a múlt számunkban megjelent 2. ábrát.) A karok tartása oldalnézetben nem függőleges, hanem kissé ferdén befelé a lábfejek felé mutat. Így a közös rendszer (a test és a súlyzó) súlypontja a támaszfelület fölé kerül és az eredő támasznyomás a bokaízületeken megy át.

**Az indítás és a felrántás**

A leírt testhelyzetből a szakítást sima húzással — elsősorban a lábak erejével — indítjuk meg. **Ezzel a súlyzó tömegének kezdeti tehetetlenségi ellenállását a test legerősebb izmaival küzdjük le.** Így teszszük lehetővé a súly fölösleges irányú haladását is, mert a lábak nyújtásával az atléta térdei a súly függőleges útjából hátrálva kitérnek (3. ábra).

Ha viszont ezzel szemben a törzs erőkifejtése a lábakét megelőzi — ha tehát a törzs előbb nyit, mint ahogy a térdek hátrálnának —, akkor a súly egy előre irányuló lendülettel kerüli meg a térdeket, a függőleges irányból kitér, a testtől eltávolodik, ami nagy hiba, mert az erőkifejtés jó része kárbavész.

A súlyzó fokozatos gyorsítását, majd **térdmagasságból a kritikus erőkifejtés robbanásszerű bevetését ugyanúgy végezzük, mint a súlyzó mellrevételénél.** A test állásszögei (a boka, térd és ágyéki szögek) egyszerre nyitnak és villámgyorsan egyenesednek ki. A fejet magasra emelve, a mellkast domborítva, könyökben nyújtott kartartás mellett függőleges irányba rántjuk fel a súlyt (4. ábra).

**A legkedvezőbb erőkifejtés alapfeltétele a súly függőleges irányú testközelben végzett gyorsítása.** Ezt a célt úgy érjük el, hogy — a felrántás közben — nem a súlyt húzzuk közelebb a testhez, hanem a testet, a medencét közelítjük, sodorjuk energikusan a súlyzóhoz. Ez a dynamikus mozdulat a felrántást megkönnyíti, a súly felhajtó lendületét növeli és egyben alapját, impuzusát képezi az ollózó aláugrás, illetve az aláülés helyes indításának is.

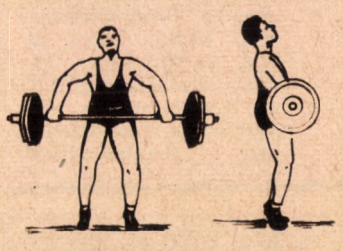
Viszont nagy hiba az, ha a testközelben végzett munka érdekében a súlyt húzzuk, közelítjük a testhez, ha — amint azt szaknyelven mondják — a súlyt magunkra rántjuk. A súly így kitér a függőleges mozgásirányból, tehetetlen tömegének hátra irányuló lendülete elsodor, kibillent bennünket egyensúlyi helyzetünkből és kísérletünk sikertelen lesz.

A súlyzót felrántó, felszakító erőkifejtés befejezésekor nagy gondot kell fordítani a lábikraizomzatának — már említett — sarokemelő végdobására, ami a súlynak további felfelé irányuló lendületet ad. Ez a mozdulat egyébként döntően befolyásolja az aláugrás ritmusát is és csak akkor sikerülhet jól, ha a terhelés a bokaízületeken megy át.

**A tehermentesülés szakasza**

Miután a végdobással és a vállak egyidejű felrántásával a test erőkifejtésének minden felszakító lehetőségét kihasználtuk, a súlyemelő tehermentesül. E pillanatban indul meg a szakítás tehermentes szakasza. A súlyzó a felrántásban nyert lendülettől — függőleges irányban — a holtpontig szabadon emelkedik.

A tehermentes szakasz rövid időtartamát használjuk ki arra, hogy míg a súly — a nyert lendülettől — felfelé halad, testünket villámgyorsan alásüllyesztve a súlyt nyújtott kartartásban alátámasszuk.



12. ÁBRA

**Szakítás aláugrással**

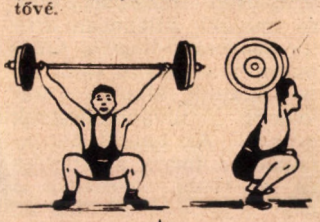
A szakítás ollózó aláugrásának mozgásritmusa ugyanaz, mint a súlyzó mellrevételének. **Az ollózó aláugrást a tehermentes szakasz kezdetén a tehermentesülés pillanatában indítjuk** (4. ábra) és mindkét lábbal egyidőben pattanunk el a talajról (10. ábra). Könyökeinket szétfeszítve, a rántás visszaható erejét kihasználva süllyesztjük a csípőt, erőszakosan nyomjuk, sodorjuk a súly alá a test súlypontját és előre-hátra ollózva egyszerre ugrunk mély lépőterpeszállásba. Egyidejűleg vállainkat is a súly alá nyomjuk, tenyereinket pedig a súly alá fordítjuk, hogy azok — ugyancsak nyújtott könyöktartással aláfordított karjainkkal — a súlyt alátámasszák. (Alácsuklózás.) (11. ábra.)

**A felállás**

A szakítás mély lépőterpeszéből a felállást ugyanúgy végezzük, mint a súly mellrevételekor.

**Szakítás aláüléssel**

A szakításnak ez a technikája, a beállás, a fogásszélesség, az indítás felrántás stb. tekintetében az előzővel mindenben egyezik, csak itt az ollózó aláugrást — ugyanúgy mint a mellrevételnél — az ún. beülés vagy aláülés helyettesíti. **Ez a technika itt is előnyösebb és gazdaságosabb az előbbinél, mert a test súlypontjának mélyebb alányomását teszi lehetővé.**



13. ÁBRA

**Viszont ez a technika nehezebb** is az előzőnél, **mert egyensúlyvesztésre igen érzékeny.** Ha u. i. az erőkifejtés nem volt pontosan függőleges, vagy ha a beülés közben a súlyzó csak kis mértékben is előre vagy hátra lendül, már kibillenünk egyensúlyi helyzetünkből és kísérletünk sikertelen lesz. Ennek az az oka, hogy a beülésnél (a változatlan oldalterpeszben) a támaszfelület (a két talpunk által határolt felület) stabilitása csak az oldalirányú kilengésekkel szemben kielégítő, viszont előre-hátra kedvezőtlen. Ennél a technikánál tehát még nagyobb gondot kell fordítani a függőleges irányú erőkifejtésre és az aláülés közben a súlyzó kilengéseinek elkerülésére.

Az aláülés ritmusa egyébként egyezik az ollózó aláugrás ritmusával. **A beülést a tehermentesülés pillanatában indítjuk** (12. ábra). Medencénk gyors, mély süllyesztése és a vállakkal együtt a súlyzó alá nyomása közben térdeinket jól szétfeszítjük. Karjaink és tenyereink alátámasztását úgy végezzük, mint előbb, de **vállainkat — az egyensúly tartásához — itt fokozottabb mértékben kell a súly alá nyomni.** Ezt a mozdulatot megkönnyíti, ha egyidejűleg mellkasunkat jól előre domborítjuk és a fejünket előre nyomjuk (13. ábra).

**A felállás**

A beülést követően a felállást úgy hajtjuk végre, mint a súly mellrevételénél. A felállás a — a beülés mély guggoló helyzetében megfeszülő lábizomzat rugózó indításával azonnal megindul és folyamatosan megy végbe. Ügyelni kell arra, hogy a felállás közben a mell-

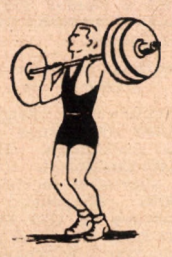
kast domborítsuk, a medencét pedig előre a súly alá toljuk. Ha a medence hátul marad, akkor a lábak feszítő nyújtására a far korán emelkedik, a felsőtest a súllyal együtt előre dől, megbillen és elveszítjük egyensúlyunkat.

## A kétkaros lökés

### A lökésről általában

**A lökés az a súlyemelő gyakorlat, amelyben a mellre vett súlyt a test, de elsősorban a lábak erejének rugózó és robbanékony bevetésével egyszerre lökjük a fejünk fölé magastartásba.**

A lökés — hasonlóan a szakításhoz — szintén technikai gyakorlat, amely nagy gyorsaságot és különösen jó ritmusérzéket kíván. A kiváló technikájú atléta 35—40 kg-mal képes itt túlszárnyalni a nyomásban elért eredményét.



14. ÁBRA

### A beállás

A súlyzó mellrevétele után a beállás helyzete olyan, mint a nyomásnál, csak oldalterpeszállásunk valamivel keskenyebb. (Medenceszélességen belül van.) A mellre vett súlyt alátámasztjuk könyökeinkkel jól alátámasztjuk és a mellkason magasan — a szegycsont fölött — rögzítjük úgy, hogy a tengely nyomása részben a vállizmokra is nehezedjék.

### A rugózás

Rövid, erőteljes belégzés után — a felsőtest függőleges tartása mellett — **mérsékelt térdhajlítással** (legfeljebb 120°-os térdszögig) **függőleges irányú rövid és lassú berugózást végzünk** (14. ábra). Ügyelni kell arra, hogy a terhelés végig a bokaízületek fölött maradjon. **A berugózással a lábak feszítő izomzata előfeszültséget nyer, potenciális energiahelyzetbe kerül,** ami a tulajdonképpeni lökés indítását lényegesen megkönnyíti.

Nagy hiba az, ha a berugózás gyors, mert az így ébredő — lefelé ható — tehetetlenségi erők a testet összenyomják és a lökéssel szemben külön ellenállást jelentenek. Egyébként a gyors berugózásnál többnyire a rendszer súlypontja is előre billen, sarkaink felemelkednek, a terhelés a karokra és a lábujjakra kerül, egyensúlyi helyzetünk kedvezőtlen lesz és alkalmatlan egészséges akcióra.



15. ÁBRA

### A tulajdonképpeni lökés

A lökést — a mérsékelt térdhajlítású rugózás mélypontjáról — a lábak feszítő izomzatának teljes erejű, robbanékony erőkifejtésével indítjuk meg és függőleges irányban hajtjuk végre. A térdszögek hevesen nyitnak, amit a sarkainkkal végzett végdobás követ. A lökés befejező mozzanatát a lábujjakra emelkedett test teljes kinyúlása és a súlynak a melltől való hirtelen eltávolodása, függőleges irányú elpattanása jellemzi (15. ábra).

### A tehermentesülés szakasza

A lökés leírt befejező mozzanatában az atléta tehermentesül és megkezdődik a lökés tehermentes szakasza. A súlyzó rövid úton a holtpontig emelkedik. Ezt az időt kell itt is kihasználni — ugyanúgy, mint a szakításnál, vagy a mellrevételnél — arra, hogy testünket villámgyorsan alásüllyesztve a fellökött súlyt nyújtott kartartásban alátámasszuk

### Az aláugrás

**Az aláugrást a test** — már említett — **teljes kinyúlásából a tehermentesülés pillanatában indítjuk meg és mindkét lábunkat egyidőben egyszerre rántjuk fel a talajtól.** Így a test egy pillanatra támasz nélküli helyzetben van (16. ábra). Most a lökés visszaható erejét kihasználva villámgyorsan süllyesztjük a súly alatt a csípőt és előre-hátra ollózva feszített lábizmokkal ugrunk be a — már ismertetett — mély lépőterpeszállásba (17. ábra).

Egyidejűleg — tehát az ollózó aláugrás közben — vállainkat a súly alá nyomjuk, karjainkat pedig a vállak fölött, függőleges irányban villámgyorsan kinyújtjuk, hogy a súlyt alátámasszuk. A lépő ter-



16. ÁBRA

peszben a súlyzó biztos tartását ezáltal érjük el, hogy kinyújtott karjainkat a lapockaizmokkal rögzítjük.

### A felállás

A felállás művelete ugyanaz, mint a súlyzó mellrevételénél. Akkor kezdjük meg, amikor a súly már szilárd egyensúlyi helyzetbe került. Először az elől levő lábat kinyújtjuk és a lábfejet kissé a test felé húzzuk. Ezt követően a hátul kinyújtott lábbal lépünk a kiindulási oldalterpeszállásba.

### A súlyzó leeresztése

A befejezett lökés magastartásából — a versenybíró vezényszavára — a súlyzót könyökeinkkel alátámasztva le-



17. ÁBRA

eresztjük a mellre, majd innen könyökeink hátrahúzása után guggolva helyezzük és nem ejtjük a dobogóra. A súlyzó dobogóra ejtését vagy dobását a versenyszabályok tiltják.

*

E tanulmány megírásánál igyekeztem a teljesítmény szempontjából döntő jelentőségű elemeket kiemelni és feltárni a három klasszikus súlyemelő gyakorlat technikájában jelentkező egyezéseket, összefüggéseket. **Az volt a célom, hogy rendszerbe foglaljam az alapvető kérdéseket és elválasszam a lényegest a lényegtelentől.** Ha ez a szándékom — t. i. a kérdések és ezzel az oktatás egyszerűsítése — akár csak kis mértékben sikerült is, örömet érzek; mert már akkor is a haladás ügyét szolgáltam.

Mivel a jó technika feltételeit elsősorban a fizika törvényei szabják meg, arra is törekedtem, hogy — ahol szükségesnek látszott — rámutassak az általam helyesnek tartott elvek fizikai hátterére is.

Végül köszönetet mondok Balogh Lajos mérnöknek, a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet tudományos munkatársának, aki e tanulmány összeállításánál támogatott és aki különösen a mechanikai elvekkel összefüggő kérdések, indokolások megírásában nagy segítségemre volt.

# EZ *meg* AZ

**A 45 éves Stan Matthews még mindig játszik, ezen csodálkoznak szerte a labdarúgó világban. Nos, Matthews példája nem egyedül álló. Még Angliában is akad nála idősebb játékos. Norman McBain, a Brighton kapusa például elmúlt 52 éves, R. Suter, a Halifax kapusa pedig már 50 éves és még mindig játszik. A régebbiek közül a walesi Meredith 50. életévében még bajnoki küzdelemben vett részt, 46 éves korában pedig Wales válogatottjaként szerepelt Anglia ellen!**

**Nem mindenapi eset** történt Paraguayban: egy mérkőzés alkalmával egy gyertyarúgás nyomán a labda eltalálta a pálya felett köröző repülőgép légcsavarját; a légcsavar eltört, s a gép csak nagy üggyel-bajjal tudott kényszerleszállást végezni a szomszédos mezőn.

**Ferreiro da Silvát,** a brazilok kétszeres olimpiai győztes hármasugróját megkérdezte egy újságíró: indul-e majd Tokióban is. A néger versenyző nemmel válaszolt. De miért nem[ — kérdezte az újságíró. Mit gondol — kérdezett vissza Silva. — Azért-e, mert nem szeretem a rizst, vagy azért, mert már idős leszek

**Mexico City legnagyobb labdarúgó-klubja pszichológiai okokból saját csapata öltözőjét „küzdelemre tüzelő" vörös színűre festette, a vendégöltözőt pedig „melankóliára csábító" kékre.**

**A versenyrendezők számára nagyszerű üzlet volt a Patterson Johanson profi nehézsúlyú világbajnoki ökölvívó döntő,** írja Jack Cuddy (UPI) **15—15 százalékot kap a két versenyző a mintegy 3,2 millió dollárnyi bevételből, a többit — az adók levonása után — rendezők!**

**Piatkowski, a lengyelek diszkoszvető világcsúcstartója majdnem áldozatául esett az erőfejlesztésnek. Amikor Varsó külvárosában levő edzőtermében éppen letette a súlyzót, villám csapott az épületbe a szellőzőnyíláson át és a földre tett súlyzón is átsistergett.**

**Sok szépet** és jót olvas az ember az ausztrál atlétákról a lapokban írja a zürichi Sportban Bruno Graf, de azért nehogy valaki azt higyje, hogy Ausztráliában annyira megbecsülik ezt a sportágat. Nincsenek alkalmas fedettpályák, úgyhogy az esős időszakban — májustól októberig — az ügyességi atléták kevés edzési lehetőséget találnak. Kevés a pálya is. Az iskolákban is, a sajtóban is első a rögbi, a tenisz, a cricket, aztán az úszás és a labdarúgás . . .

*Mivel foglalkoznak*

# A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Tyeorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1960. 5. sz.**

**Novikov—Henc:** Ökölvívók edzésének távlati tervezése. **I. F. Emucsk:** Az evezés taktikája **Oszipov:** Testgyakorlás „egészségi csoportokban". **Afanaszjev:** A GTO-munkával kapcsolatban szerzett tapasztalatok. **Frejdberg:** A görkorcsolyázás a műlesikló versenyzők felkészítésében. **Vasziljeva:** Természetjárók felkészítése összetett menetgyakorlatokra. **Zimkin—Korobkov:** A testgyakorlatok és a szervezet ellenállóképességének fokozása. **Cserepinszkij:** A tornászok rajtelőtti állapotának szabályozása bemelegítéssel. **Penknovics:** A terhelés utáni regenerálódás. **Lukacsuk:** Iskolások akarattól függő izomösszehúzódásainak és lazításának vizsgálata. **Uljbrih:** A fonokardiográfia jelentősége a sportorvosi gyakorlatban. **Matnyicsenko:** Az üzemi tornában résztvevők testi felkészültségének értékelése. **Baranov:** Üzemi torna gyakorlatok fémmegmunkáló munkások számára. **Jananyisz:** A testi nevelésről és a testi fejlődésről. **Bloh:** A gyermekvívás néhány problémája. **Bolokovszkij:** Hogyan edz John és Ilse Konrads. **Lejtman:** Kovács Pál lerohanásos támadása. Az olimpiai játékok történetéből: vívás, súlyemelés, birkózás. **Zvegilszkij:** Testnevelési és sportlétesítmények elhelyezése lakókörzetekben. **Nyisz:** Többnapos kerékpáros versenyek orvosegészségügyi ellátása. **Scserbakov:** A terepfutás az ökölvívó-edzésben.

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 5. sz.**

**Dr. Schröder:** Jahn alakja a német tornamozgalomban. IV. rész **Dr. G. Hochmuth:** Részimpulzusok koordinációjának biomechanikai elve. **W. P. Filin:** Pedagógiai kutatási módszerek a sportban. **Dr. H. Döbler, H. Ortelbach:** A kiegészítő sportágak sportjátékokban. **V. Temkov, L. Krotev:** Taktikai normák a kosárlabdajátékban. **D. Deiss:** A német ifjúsági szervezet (FDJ) tapasztalatai a tömegsportoktatók kiképzésében. **Prof. dr. D. Mateev:** Az erő, gyorsaság és állóképesség fejlesztése. **Dr. W. Eichel:** Társaság az olimpiai gondolat ápolására. **B. Deltov:** Jelentés a leningrádi testnevelési főiskola tudományos konferenciájáról. **G. Bonse:** A német tekeszövetség első edzőkonferenciája.

**L'Éducation Physique 1960. 1. negyed (21. sz.)**

**D. Mayer:** Testnevelés és munka. **G. Hébert:** A biztonság megóvására irányuló tevékenység és testnevelés. **R. Sallé:** A testnevelés a balesetek megelőzésének egyik eszköze. Bergson hozzájárulása a balesetek pszichológiájához. **Dr. A. Schlemmer:** A fáradtság az üzem életében. **E. Lagache:** Testnevelés a Bréguet-Művekben. **J. L. Dupuy:** Az ipari tanulóképzésben alkalmazott testnevelés. **E. Guillen:** Munkaközi gimnasztikai kísérlet. **Dr. M. Karvonen:** A fadöntés mint sport. **M. Tvedt:** Fiatal favágók alkalmassági vizsgálata és edzése. **S. Mortel:** Testnevelés a fiatalkorú vakok és fogyatékos látásúak iskolájában. **P. Inghels:** „Természetes módszer" szerinti gyakorlatok ifjúmunkások részére. **A. Jung:** Fiúk és leányok közös gyakorlóórája egy iparitanuló iskolában.

**Körpererziehung 1960. 5. sz.**

**F. Kühn, H. Reichelt:** Tanácsok a vidéki tornaoktatáshoz. **H. Sauer:** A kerékpáros túrák a nevelésre. **H. Voidel:** A vízbefullás elleni harc: tömegkiképzés a vízbőlmentésre. **H. Jähne:** Kosárlabdázás az iskolában. **G. Lange:** Sokoldalú mozgásiskolázás gáton és gáttal. **K. Krause:** A gátfutás csiszolatlan formáját gyakoroljuk. **G. Wolf:** Botváltási és talajtorna gyakorlatok. **H. Bechtel:** Vidám testnevelő-szünet.

**Leibesübungen, 1960. 5. sz.**

**L. Bunk:** A testgyakorlás kérdései a vezetőrendszerről szóló tanítás tükrében. **Dr. G. Pauli:** A sportszerek jobbak, mint hírük. **E. Schlee:** Kis atlétikai bibliográfia. **E. Schlee:** Bibliográfia az úszás, műugrás és búvárúszás történetéhez. **Dr. L. Schäffler:** Van-e testneveléstudomány? **K. Tendel:** Segítség a gyakorláshoz. **H. Göldel:** Javaslat zsinórgimnasztikai-bemutatóra.

**Bulletin de la Fédération Internationale d'Éducation Physique (FIEP) 1960. 1. sz.**

**P. Seurin és L. d'Oliveira:** Nemzetközi tudományos együttműködés a testnevelés területén. **E. Simon:** A forró éghajlat hatása a sportteljesítményekre. **H. D. Schmull:** A játék értéke a mai közösségekben.

**Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur, 1958/59. 2. sz.**

**W. Eichel:** A munkás torna- és sportmozgalom fejlődése 1893—1945-ig. **G. Wonneberger:** Az irodalom, tudomány és testkultúra kapcsolatairól. **W. Arnold:** A dokumentáció a testkultúra és sport területén való tudományos munka egyik módszere. **M. Paerisch:** Az edzés és a teljesítménysport és problémái. **E. Geron:** Az emberi mozgások ütemének és egyenletességének néhány sajátossága. **E. Schramm:** Úszósportolók ellenállásának, erejének és állóképességének meghatározására szolgáló vizsgálati módszerek.

**Wissenschaftliche Zeitschrift der Deutschen Hochschule für Körperkultur, 1959/60. 1. sz.**

**E. Höhne:** Guts Muths elgondolásai az ifjúság honvédelmi készségének testnevelés útján való fokozásáról. **W. Thilo:** A (nyugat-)német tornaszövetség reakciós „német torna" ideológiája. **W. Sieger és tsai:** A militarizmus befolyása a németországi iskolai tornára és a tornászmozgalomra a XIX. században. Beszámoló a szocialista testnevelési főiskolák, akadémiák és intézetek képviselőinek a Német Testnevelési Főiskolán Lipcsében tartott tanácskozásáról.

**Fizicseszkaja kultjura v skolje, 1960. 5. sz.**

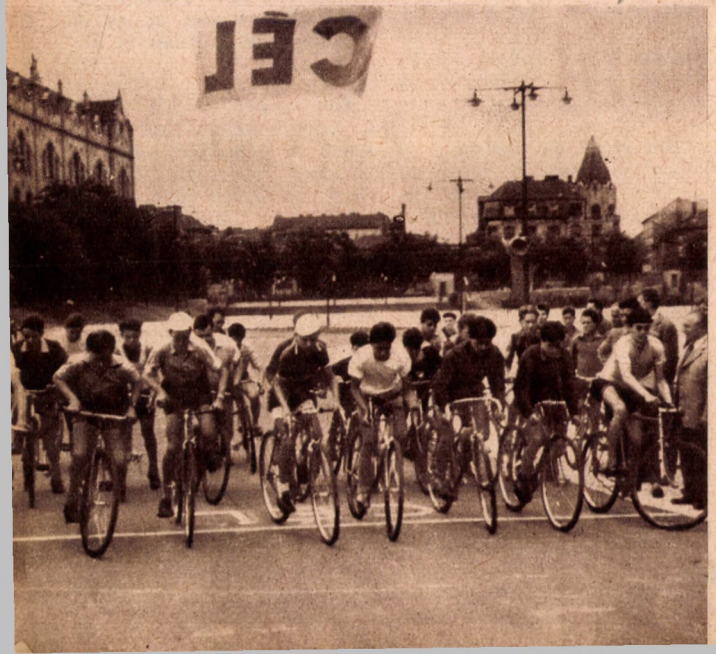
**Grosenkov:** A testgyakorlás rendszere és rendje a bennlakásos intézetben. **Matvejev:** A felsőosztályosok tökéletesítése a súlylökés technikájában. **Zarszkih:** Kiegészítő ingerek alkalmazása az ifjú akrobaták oktatásában. **Gajsz:** A gyermek sportiskolások felkészítése gyalogló versenyekre. **Gagiev:** Oszétföldi népi játékok. **Macatov:** Tömegsport munka a mezőgazdasági táborokban. **Sabhi:** Így kell lennie sportiskoláinkban. Szabadgyakorlatok és gúlák bemutatók céljaira. **O. E. Bura:** Az orosz labdajáték.

**Die Leibeserziehung, 1960. 5. sz.**

**G. Keller:** A „technika" fogalma a testgyakorlás területén. **Dr. H. Döll:** Eszmények és bálványok Olympiában. **B. Steines:** Akadályfutás és gátfutás. **A. Kirsch:** A rajt. A távolugrás. **Dr. H. Hänel:** Versenyszabálymódosítás evezésben.

## *Az »Aranykerék« döntője*

A Budapesti Ifjúsági Sport Bizottság és a Budapesti Kerékpáros Szövetség az olimpiai jelvényszerzővel kapcsolatos „Aranykerék" kerékpáros versenysorozatának döntője július 2-án volt.



Az első két versenyben legtöbb pontot elért versenyzők indulhattak ebben: a serdülők osztályában 20, a felnőttek osztályában 12 versenyző. A serdülők között Oláh Lajos, a 18. MÜM Intézet tanulója, a felnőttek között Kürtös László, a dunakeszi MÁV Járműjavító Vállalat fiatal kárpitossegédje szerezte meg az első helyet.

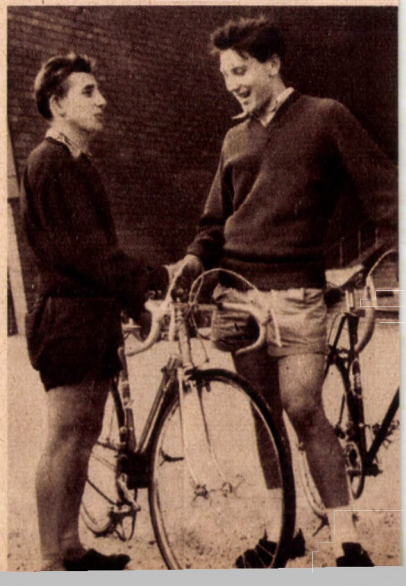
A versenysorozatokon indult fiatalok jelentős száma azt bizonyítja, hogy az érdeklődés igen élénk a kerékpáros sport iránt. A versenyt rendező szakemberek véleménye szerint a 300 főnyi mezőnyben több olyan tehetséges fiatal tűnt fel, akikből idővel eredményes versenyző válhat.

A jólsikerült verseny alapján véleményünk szerint igen hasznos lenne, ha a budapestiek kezdeményezését az ország megyéiben folytatnák és minden felé rendeznének hasonló tehetségkutató versenyeket.

*

Első kép: indul a serdülők csoportja; második kép: a győztesek, balról Kürtös, jobbról Oláh.

(Máté Imre felv.)



# ISKOLAI TESTNEVELÉS

# DIÁKSPORTUNK EGY ÉVE (I)

## ÁLTALÁNOS ISKOLAI SPORTKÖRÖK

Az MSZMP testnevelési és sportmozgalomra vonatkozó tézisei új feladatok elé állították az általános iskolai sportköröket is. A téziseknek megfelelően készült el a Művelődésügyi Minisztérium 1959/60. tanévi sportprogramja is. A sportprogram fő célkitűzése volt, hogy biztosítsa annak lehetőségét, hogy az általános iskolai tanulók minél nagyobb számban sportolgassanak.

Az Úttörő csapattal való együttműködésre már az elmúlt tanév folyamán igyekeztünk előkészíteni az iskolavezetést. A tervet az 1960/61. tanévben valósítjuk meg.

Az elmúlt tanévben 1605 iskolai sportkör alakult meg és jelentette be működését a mult évi 1516-tal szemben. Bár ez a létszám nem éri el az osztott iskolák számát, mégis némi fejlődést mutat. A sportköri vezetőségek és az Úttörő csapatvezetőség között az a kívánt együttműködés, melyet a sportprogram is jelzett, nem volt kielégítő, és a kettős irányítás, a kettős megterhelés felszámolásában keveset léptünk előre. Ez maga után vonta, hogy nem egy megyében egy tanuló egy napon két versenyen is részt vett. Délelőtt mint úttörő, délután mint az iskola tanulója képviselte a megyei bajnokságon az iskolája színeit. Az általános iskolai sportkörök 1959/60. évi sportmunkájának a gerincét a kötelező, a tantervben is szereplő 3 alapvető testgyakorlati ág — atlétika, torna, kézilabda — képezte.

Emellett lehetőséget biztosítottunk olyan testgyakorlati ágak, járási, kerületi, esetleg megyei szinten való megrendezésére, amelyeket az általános iskoláskorú tanulók kedvelnek és megfelel az életkori sajátosságoknak is. Így a legtöbb megyében és a fővárosban is megrendezték a labdarúgó-, asztalitenisz-, úszóbajnokságokat. Azokban a megyékben, ahol erre lehetőség kínálkozott, síbajnokságot is tartottak, sőt Csongrád megyében még vívóbajnokságot is rendeztek.

A megrendezett versenyek arról tanúskodnak, hogy *a színvonal emelkedett, annak ellenére, hogy az egyesületi tanulók nem indulhattak.* Versenyeink megrendezése méltó volt felszabadulásunk 15. évfordulójához. Nemcsak jó eredményekkel ünnepelte az általános iskolai sport a nevezetes évfordulót, de a művelődésügyi osztályok is méltó keretet biztosítottak azok ünnepélyes megnyitásával és bezárásával. A legtöbb megyében az úttörők képviselői is méltó megemlékezéssel járultak hozzá a versenyek ünnepélyességéhez.

Nem egy megye jelentése arról számol be, hogy a *nevelők szemléletében beállott változás következtében megnőtt a sportkörben foglalkoztatott tanulók száma* és igen jelentősen emelkedett a háziversenyeken indulók száma is.

Ezt igazolják többek között a fővárosi adatok is:

| Háziversenyeken indult tanulók száma | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Tanév | Fiúk | Leányok | Össz. |
| Atlétika | 1958/59 | 8 069 | 7 540 | 15 609 fő |
| | 1959/60 | 14 281 | 12 679 | 26 960 fő |
| | Fejlődés: | 6 212 | 5 139 | 11 351 fő |
| Torna: | 1958/59 | 1 231 | 1 122 | 2 353 fő |
| | 1959/60 | 1 271 | 1 528 | 2 852 fő |
| | Fejlődés: | 40 | 459 | 499 fő |
| Kézilabda | 1958/59 | 4 856 | 2 795 | 7 650 fő |
| | 1959/60 | 5 489 | 3 639 | 9 128 fő |
| | Fejlődés: | 633 | 845 | 1 478 fő |

A legnagyobb tömegeket az atlétikai bajnokságok mozgatták meg, kár, hogy a tavaszi zordabb időjárás sok helyen megzavarta a felkészülést és az alsóbb fokú versenyeket is.

A megrendezett versenyek nemcsak a tömegek számának emelkedéséről, hanem a színvonal emelkedéséről is tanúskodnak, igazolván, hogy nevelőink lelkiismeretes munkájukkal a múlt évi országos bajnokságon elért eredményeket is túlszárnyalták tanulóikkal. Az atlétikában a kiadatási rendelkezés nem éreztette hatását, mert ebben a testgyakorlati ágban nagyobb a természetes utánpótlás. Érdemes megemlíteni azokat az eredményeket, amelyek jobbak a múlt évi országos bajnokságon elért eredményeknél, vagy azzal egyenértékűek.

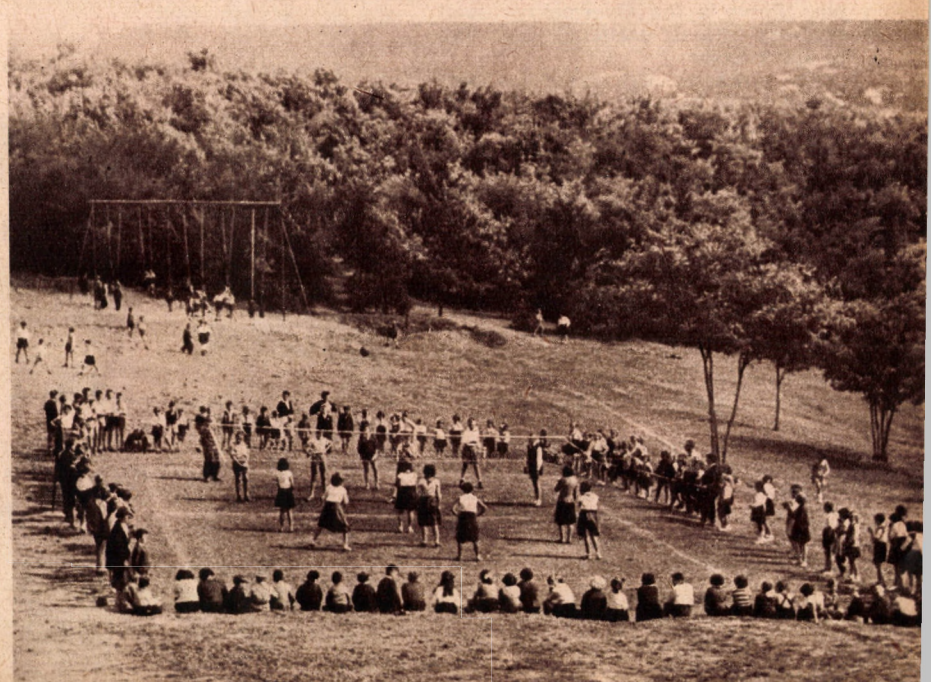
Leányok: 60 m: Villám Katalin, Szőny 8,2 mp; távolugrás, csapat: Szolnok Koltói 431,2 cm; magasugrás: Németh Angéla, Budapest 148 cm. Ezenkívül számos megyében értek el 135 cm-et.

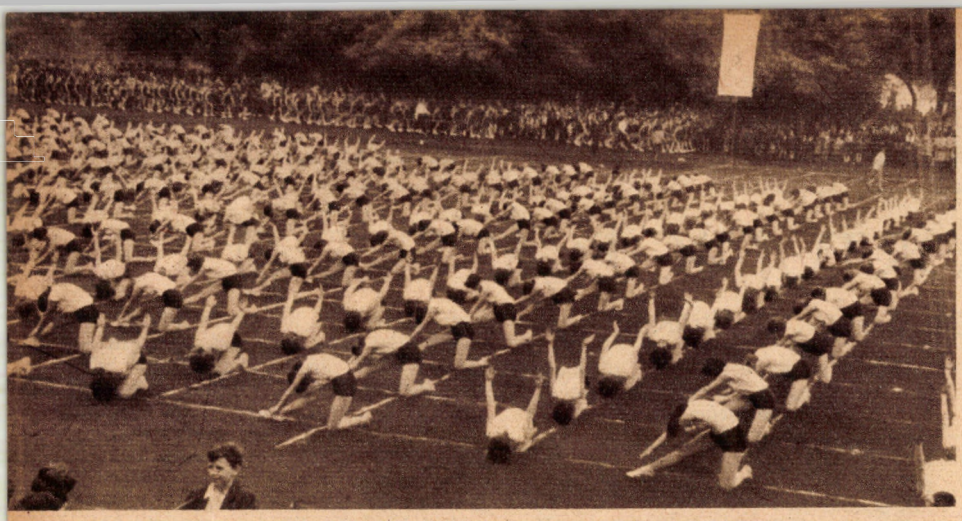
Fiúk: 60 m: Kis Ferenc, Jászkarajenő 7,5; Heim Bálint, Budapest 7,5 mp; távolugrás, csapat: Székesfehérvár, Petőfi 495 cm; magasugrás, csapat: Jászberény, Kossuth 146 cm; kislabdahajítás, csapat: Nagykanizsa, Zrínyi 71,49 m.

A tornaversenyeken megjelent csapatok nem dolgoztak rosszabbul, mint az elmúlt évek, sőt a budapesti bajnokságon felmutatott gyakorlatok azt igazolták, hogy a tanulók még alaposabban elsajátították a gyakorlatokat. Egyes régi tornászhagyományokkal rendelkező városokban, pl. Pécs, főleg a leányok versenyében éreztette a hatását, hogy a kiadott tanulók nem indulhattak. A székesfehérvári járásban viszont, ahol egyetlen egy tornaterem sincs, a II—III. o. anyagból 41 csapat vett részt a járási bajnokságon, ami a nemszakos nevelők és a szakfelügyelő jó munkájának eredménye.

A tornaversenyek színvonalára jel-

Élet a nyári táborban. Rajok közötti röplabda-mérkőzés (Kozák Lajos felvétele)





A pápai iskolák „Béke és barátság" sportünnepélyéről

lemző, hogy az indulók 75 százaléka elérte a MOTESZ bronz jelvényét az I. o. anyaggal. Kár, hogy a MOTESZ ezeken a versenyeken nem képviseltette magát és sok helyen adminisztrációs nehézségek miatt az elért jelvényeket is csak késve kapták meg a tanulók, vagy meg sem kapták.

A legerőteljesebb fejlődést a kézilabdajáték oktatásában érték el nevelőink. Ennek hatása az iskolai sportköri munkában is jelentkezett, mert igen sok csapat alakult és vett részt a múlt évihez viszonyítva lényegesen magasabb számban a házi és magasabb szintű bajnokságokon. A körmérkőzéses rendszerben megtartott házibajnokságok, sőt több helyen a téli időszakban megtartott terembajnokságok is nagymértékben hozzájárultak a tanulók technikai és taktikai tudásának emeléséhez.

Az általános iskolai bajnokságok megrendezésében *nagy segítséget nyújtottak a megyékben működő szövetségek is.*

Ha összegezzük az évi sportmunkát, akkor azt, az adott körülmények között, megnyugtatónak találjuk. A fejlődés kétségtelen, de önelégültségre vallana, ha azt állítanánk, hogy nincs tovább fejlődés. A nagy tömegek mozgósítása mellett sem mondhatjuk még, hogy foglalkoztattuk a tanulóifjúság többségét, erre a szervezeti keretek nem is adtak lehetőséget. Az új tanévben bekövetkező változás e területen is jelentősen hozzájárul, hogy a tanulók többségét átfogó úttörőszervezet a mozgalmi munka módszereivel, szervezeti felépítésével, társadalmi aktíváival megvalósítsa mindazt a törekvést, amelyet az iskolai testnevelés és sport számára a párt tézisei meghatároznak.

## A NEVELŐOTTHONOK II. ORSZÁGOS KULTURÁLIS ÉS SPORT SEREGSZEMLÉJE

A Művelődésügyi Minisztérium Gyermek- és Ifjúságvédelmi osztálya, az elmúlt év tapasztalatainak felhasználásával, az általános iskolás fiú és leány nevelőotthonok felsőtagozatos növendékeinek Budapesten, illetve a fóti Gyermekvárosban rendezte májusi szellemi, ügyességi és sportversenyeit.

Az országos kulturális és sport seregszemle középpontjában hazánk felszabadulása 15. évfordulója és a Nemzetközi Gyermeknap méltó megünneplése állott. A versenyprogram célja az volt, hogy segítse a növendékeket a szabadidő helyes kihasználásában. A versenyekre felkészülés is hozzájárul látókörük bővüléséhez, ismereteik, alkotó és képzeletviláguk gazdagodásához. Saját maguk is megtalálják a módját a helyesen szervezett és vezetett sportfoglalkozásokkal annak, hogy a közösségben szebbé és jobbá tehessék életüket.

A háziversenyekben megmozdult a nevelőotthonok egész ifjúsága. A tanárok vezetésével a legkisebbtől a legnagyobbakig lázasan készültek, hogy az országos seregszemlén méltóan képviseljék otthonuk színeit. Megvarrták, kihímezték a „Béke és Barátság emlékzászlót", eljuttatták otthonról otthonra. Az országos megnyitón ez is méltóan hirdette a dolgozók nemzetközi összefogását, s a magyar ifjúság hálaját a felszabadító Szovjetunió iránt.

A Margitszigeten kezdődött országos seregszemle megnyitó műsorában igen nagy tetszést aratott a fővárosi otthonok közös zenés szabadgyakorlata és a kalocsai állami fiú nevelőintézet szekrényugró csapata.

A sportversenyek az úttörők négytusa versenyére épültek. Ezt a fóti Gyermekvárosban rendezett akadályversenyek fejezték be. A szellemi és ügyességi, valamint sportversenyek végeredménye: 1. Szeged Ifjú Gárda 195,6 pont, 2. Fót 193,6 p., 3. Esztergom leánycsapat 181,5 pont.

A győztes nevelőotthonok méltán rászolgáltak a bel- és külföldi üdülésre is, melyet az értékes díjakon kívül jutalmul kaptak. A szellemi tornák és sportversenyek igazolták, milyen magas színvonalat ért el az otthonok oktató-nevelő munkája.

**Tiboldi Tibor**, MM főelőadó, a TTT tagja

## IPARITANULÓ SPORTKÖZPONT

Az Iparitanuló Sportközpont 1959/60. tanévi programját az alábbiakban határozta meg:

1. A KISZ vezető, irányító és szervező szerepének megszilárdítása az iskolai sportkörökben. A sportvezetésbe bevont fiatalok szakmai felkészültségének biztosítása, fokozása.
2. A társadalmi tevékenység további szélesítése.
3. Az iskolai tömeges sportfoglalkozások biztosítása.
4. Szakosztályi kollektívák kiépítése és versenyeztetése.
5. Sportolással az ifjúság nevelésének elősegítése.

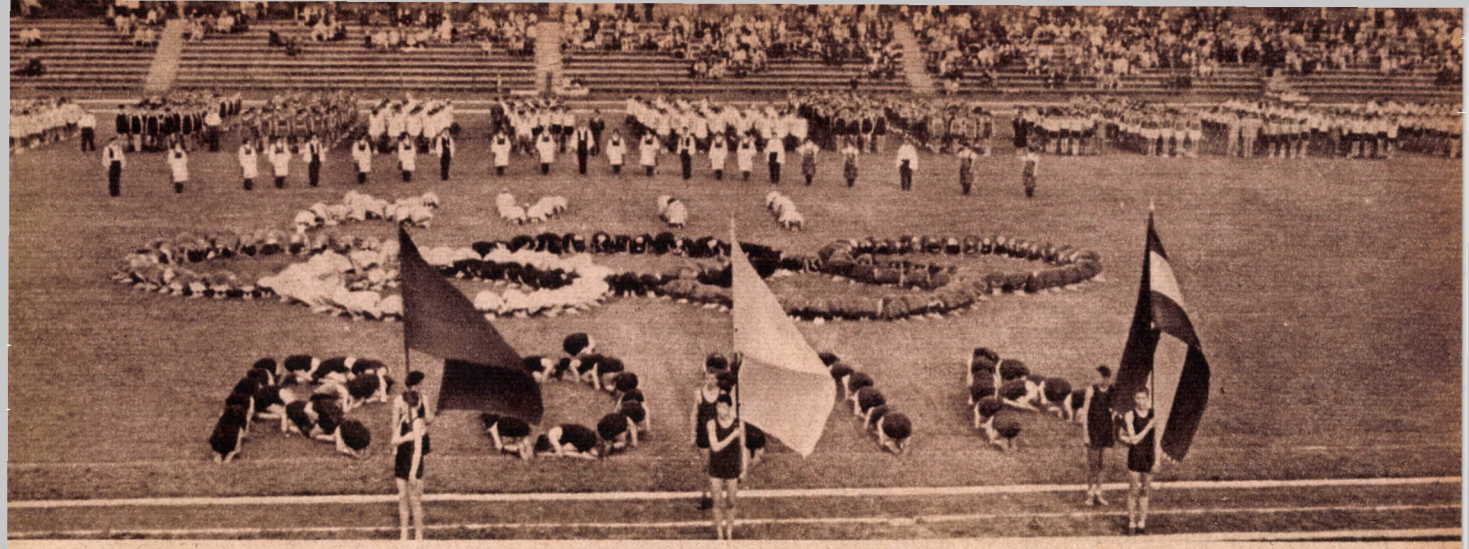
A program végrehajtásáról az alábbiakban számolhatunk be.

1. Sikerült az iparitanuló sportkörökben maradéktalanul megvalósítani a KISZ-szervezetek aktív irányító és szervező munkáját. Mind a 126 működő iskolai sportkörnél az intézeti KISZ-szervezet a „gazdája" a sportnak.

Helyesnek bizonyultak a tanév folyamán az intézetekben megrende-

A nevelőotthonok seregszemlejének ünnepélyes megnyitójára felvonulnak a csapatok az Úttörő-stadionban (Elkán Gy. felv.)





*„Béke és Barátság" tornaünnepély Borsod megyében az ózdi stadionban — háromezer fő részvételével*

●

zett ifjúsági sportvezetőképző tanfolyamok. Az itt kiképzett fiatalok — több mint 500-an — szaktudásukkal aktív irányítói lettek egy-egy területnek a sportkörökön belül.

A sportköri ifjúsági elnökök-titkárok részére 1959 nyarán rendeztünk tanfolyamot Balatonszemesen. Ez a tanfolyam nem zárult teljes sikerrel, mert több iskola sportköri vezetősége és KISZ-szervezete nem megfelelő fiatalt küldött a táborba és a fáradságos munka kárbaveszett, mert a kiképzett aktíva ősztől más feladatot kapott intézetében, illetve magatartásával nem érdemelte ki a fiatalok bizalmát a sportvezetésre.

Mégis megállapíthatjuk, hogy e téren nagyot léptünk előre és az ITSK vezetési kérdése a KISZ keretén belül megoldottnak látszik.

2. Fokoztuk a sportkörökben a társadalmi tevékenységet. Igyekeztünk szülőket és végzett szakmunkás fiatalokat bevonni a szakosztályi munkába, mint edzőket, intézőket, szakosztályvezetőket. A kezdeményező lépéseket még csak most tettük, de máris tapasztalhatunk pozitívumokat e téren.

Fokoztuk a saját pályaépítési mozgalmat, melynek keretében több mint 10 kézilabda kispályát, 10 röplabda- és kosárlabda-pályát építettünk fel szabadtéren. Perecesen közel félmillió forintot érő sportkomplexum létesült a fiatal vájárok önkéntes munkájából. Ugyanitt minden osztály saját labdával rendelkezik. Gyöngyösön ugyancsak komoly sporttelepet építettek klubházzal együtt.

Az elmúlt tanévben kimagasló eredményt értünk el a tagdíj-bevételek terén. Egy év alatt több tagdíjbefizetés történt, mint a sportkörök előző három évében összesen.

3. Az iskolai sport tömegességének kérdését vizsgálva, megállapíthatjuk, hogy e téren még lesz javítani való a következő tanévben. Igaz ugyan, hogy a 126 működő intézeti sportkör többségében megrendezték 1—2 sportágban (labdarúgás, kézi-, kosárlabda, asztalitenisz, torna, atlétika, sakk) az iskolai házibajnokságokat —, hogy 94 általános szakosztályban 44 243 fő sportolt, vett részt versenyeken —, hogy több mint 21 000 iparitanuló szerezte meg a VIT-jelvényt 1959. őszéig, és jelenleg (a beérkezett hírek alapján) kb. harmincezren szerzik meg az olimpiai jelvényt — mégis rendszeresen, legalább heti egy, vagy két alkalommal csak az iparitanulók 15—20 százaléka vesz részt a sportban (ez kb. 20 000 fiatal a több mint százezerből).

Egyes iskolák kimagasló eredményeket értek el a tömegesítés terén. (Pl. 8. ITSK, Budapest 1000 fővel asztalitenisz házibajnokság; 9. ITSK, Budapest 900 fővel úszóverseny; 31. sz. ITSK, Budapest 605 fővel sakkbajnokság; 109. ITSK, Debrecen 28 csapattal kosárlabda-bajnokság; 320. ITSK, Székesfehérvár 120 fővel birkózóbajnokság; 605. ITSK, Szolnok 824 fő szerzett olimpiai jelvényt), de ugyanúgy találhatunk még nagyfokú lemaradásokat is (4. ITSK, Budapest, 10. ITSK, Budapest, 102. ITSK, Ózd, 500. ITSK, Pécs stb.).

Sok iskolában nagy népszerűségnek örvendett a sportdélután bevezetése, melynek keretében a fiatalok több sportágat űzhettek. Nem kielégítő a lányok bekapcsolása a rendszeres sportmunkába. Nehezen mozgathatók, hajlamosak a kényelmeskedésre — tétlenségre.

A fennálló objektív nehézségek ellenére is megállapíthatjuk (váltott műszak, heti 2, ill. 1 nap iskolai oktatás, vidékről való bejárás), hogy a különböző tömegsport foglalkozásokon a résztvevők száma emelkedett.

Majdnem mindegyik vidéki iskolánk sportköre komoly létszámmal vett részt a helyi Béke és Barátság sportünnepélyeken.

4. Az elmúlt tanévben 419 sportági szakosztály működött sportköreinknél. Legnépszerűbbek: atlétika 78, labdarúgás 74 és kézilabda 60 szakosztállyal. Sajnos, vannak sportágak, melyek igen elmaradottak: pl. úszás 8, háromtusa 4 és vívás 1 szakosztállyal. A szakosztályokban 14 085 fő sportolt. Ez a létszám azt igazolja — ha kevés szakosztály is működik —, hogy a meglevők jól megalapozottak, kellő létszámmal rendszeresen, jó kollektívaként dolgoznak.

Az elmúlt tanévben — immár 10-ik alkalommal — 9 sportágban 14 országos bajnokságot rendeztünk. Pl.: labdarúgásban 54 csapat, kézilabdában fiúknál 48, lányoknál 12 csapat indult, míg atlétikában a mezei futóversenyen több mint 10 ezer induló volt országos viszonylatban. Dicséret illeti a miskolci 101. ITSK-t, mivel a két legnépszerűbb csapatjátékban (labdarúgás és fiú kézilabda) szerzett országos bajnoki címet. Eredményes nevelőmunkát végzett a 2. ITSK, Bp., 104. ITSK, Pereces, 208. ITSK, Szigethalom, 214. ITSK, Gyöngyös, 405. ITSK, Szombathely, elsősorban fiúk terén, míg lányoknál az 5. ITSK, Bp., 15. ITSK, Bp., 56. ITSK, Bp., 303. ITSK, Fűzfő és a 304. ITSK, Pápa, főleg atlétika, torna és kézilabda terén. A szakosztályok eredményes munkájáért dicséret illeti a testnevelő tanárokat is áldozatkész, fáradságos tevékenységükért.

Ez évben első ízben rendeztük meg minden sportágban (kosárlabdát kivéve) a bajnokságokat szövetségi igazolással az iskolai sportkörhöz. Rögzíthetjük, hogyha volt is némi színvonalcsökkenés — az elv helyes és iskolai téren követendő. Új tehetséges fiatalok nevelése — felszínrehozása célja az iparitanuló sportköröknek, nem pedig más sportkörnél igazolt versenyzőkkel való hírnév-szerzés. Tudjuk, hogy ez nehezebb és fáradságosabb feladat, de szívesen vállaljuk a magyar sport fejlődése érdekében.

5. Edzőink részére megbeszéléseket szerveztünk, melyek keretében megvitattuk a pártkongresszus határozatait, ismertettük a KISZ KB határozatait. Ezek segítségével igyekeztünk elérni, hogy edzőink necsak a szakmai eredményekért „hajtsanak", hanem behatóan foglalkozzanak sportolóik erkölcsi, eszmei-politikai nevelésével és példamutatásukkal segítsék a szocialista embertípus kialakítását.

**Vincze György,**
az ISK munkatársa

## BÉKE ÉS BARÁTSÁG SPORTÜNNEPÉLYEK

A KISZ Béke és Barátság sportünnepélyek megrendezéséről hozott 1958-as határozatát és a sportünnepségek rendszerét a közvélemény is helyeslléssel fogadta, s a szakemberek is támogatják. Az 1960-as Béke és Barátság sportünnepségek előkészítésére már országszerte falvakban és városokban egymás után alakultak meg az ünnepségek szervező bizottságai. Tavaly 64 ünnepélyt rendeztek 113 000 résztvevővel, az idén pedig 364 helységben közel 300 000 fő részvételével tartották meg a Béke és Barátság sportünnepségeket. Sok színes ötlet, nagyszerű elképzelések, tízezres nézőközönség elismerése jellemezték az ünnepségeket. Percekig tartó vastaps fogadta a sárospataki Rákóczi gimnázium leányai párna-gyakorlatát is — Cegléden pedig az alsó tagozatos kislányok táncjátéka aratott nagy sikert.

Az idei Béke és Barátság sportünnepélyek sok tízezer fiatalnak módot adtak a felkészülés folyamán huzamosabb testedzésre és sok tízezer nézőnek mutatták meg a testnevelés és sport hasznosságát, szépségét. Érdekes és követésre méltó a Pest megyei szervező Bizottságnak az a kezdeményezése, hogy a Béke és Barátság sportünnepélyeket 91 faluban a falusi spartakiád versenyeivel összekapcsolva a községekre építették. A közös rendezvények színvonalas sportélményt nyújtottak.

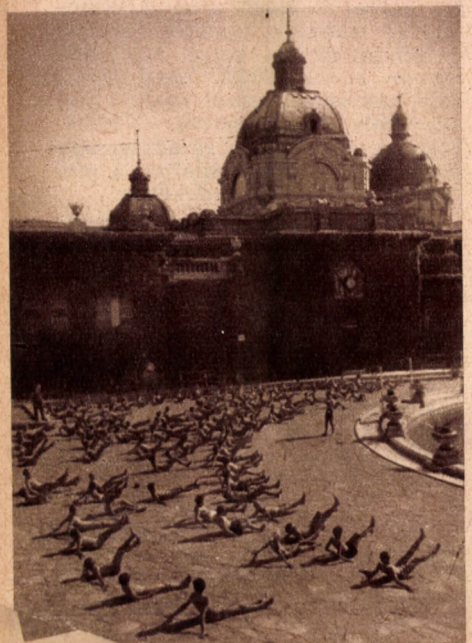
Sok ezer lelkes és tettrekész ifjúsági és sportvezető önzetlenül dolgozott a Béke és Barátság sportünnepélyek sikeréért. Sokan terveztek nagyszerű gyakorlatokat és szabad óráikat feláldozva tanították az ünnepélyek szereplőit. Világos tehát az is, hogy bátrabban támaszkodhatunk a széles közösség, elsősorban a szülők áldozatkészségére. Ezer és ezer szülő vásárolta meg szereplő gyermekének a felszereléseket. Pápán 10 000, Cegléden 6000 néző tekintette meg az ünnepségeket. Az idei ünnepségek anyagi alapjai a bevételek voltak. Ezt az utat kövessük a jövőben is.

A Béke és Barátság ünnepélyrendszer igen alkalmas arra is, hogy a szervezőkből és a gyakorlatokat betanító vezetőkből szilárd munkakollektívákat kovácsoljon össze. A miskolci vezetők például olyan nagyméretű és kiemelkedő ünnepélyt szerveztek, amely még hosszú ideig beszédtéma lesz.

Az együttlét, az egymásra utaltság értékes közösségi tulajdonságokat alakít ki a résztvevőkben is. Mindez hozzájárul a magyar testnevelési és sportmozgalom legfontosabb feladatai megoldásához, az ifjúság szocialista szellemű neveléséhez.

**Oláh Gyula,**
az OISB munkatársa

**Diákok tömeges úszásoktatása a Széchenyi-fürdőben**



# Az iskolai gyógytestnevelésről

Az iskolai gyógytestnevelés jelenleg átalakulóban van. A hagyományos gerinctorna mellett ma már kezdi betölteni igazi rendeltetését, amely abból áll, hogy a normál testnevelés alól B) és C) jelzéssel részlegesen, vagy teljesen felmentett tanulókat nekik megfelelő kisebb megterhelésű, tehát kímélő jellegű egészségügyi és specifikus mozgáskezelésben, vagyis gyógytestnevelésben részesítsük az iskolában.

Ma már elmondhatjuk, hogy az iskolai gyógytestnevelés lényegében országosan kiépült hálózattá fejlődött. Budapesten 30, a nagyobb vidéki városokban pedig 34 függetlenített iskolai gyógytestnevelő tanár működik. Sokan tanítanak azonban órakiegészítésként, vagy külön díjazás mellett túlórában is gyógytestnevelést. —

Teljesen indokolatlan, ésszerűtlen dolog, hogy azokon a helyeken, ahol már teljesen, vagy részben függetlenített gyógytestnevelő tanárok működnek — a B) kategóriába sorolt szédülékeny, szívbeteg, hipertóniás, neurotikus, endokrin zavaros tanulók, — mint „részben felmentettek" — továbbra is a normál testnevelési órákon vegyenek részt és a gyógytestnevelési hálózat csupán a gerincdeformitásos tanulók számára legyen fenntartva.

Közismert dolog, hogy a belgyógyászati megbetegedésekben szenvedő tanulók szakszerű tornáztatása a normál testnevelési órákon lehetetlen. Ott más feladatokkal van elfoglalva a tanár. Például: meg kell tanítani a súlylökést, a kézenállást, a kosárlabdázás alapelemeit, stb. és nem ér rá törődni a részlegesen, vagy teljesen felmentett tanulókkal. Azok vagy végig ülnek a testnevelési órán, és nem csinálnak semmit, vagy szereket hurcoltatnak velük, vagy ha fiúkról van szó, a testnevelő tanár ad nekik egy labdát és agyon hajszolhatják magukat az iskola-udvaron. Csak ritkán fordul elő, hogy a rendes testnevelő tanár az óra könnyebb részei alatt a részben felmentetteket is beállítja a sorba és 5—10 percet foglalkozik velük. Ez azonban semmi esetre sem nevezhető szakszerű foglalkoztatásnak. Az az egészségügyi miniszteri rendelet, amely 1952-ben a részleges felmentést elrendelte, a mai napig jóformán csak papíron maradt. A B) csoportba sorolt tanulók szakszerű testnevelési foglalkoztatására csak most a gyógy testnevelő tanárok kiképzésével és a gyógytestnevelési hálózat kiépülésével nyílt meg az alkalom.

**Györök Gyula**
gyógytestnevelés felügyelő

### *A tantestület szerepe*

Az iskolai testnevelés alapja a testnevelési óra. Ez a forma azonban egyedül nem biztosítja a gyermekek megfelelő testi képzését. Szükség van a sportköri foglalkoztatásra és az iskolán kívüli sportolásra is. Különösen ez utóbbi nevelői felhasználásában a testnevelőtanároknak nagy szükségük van a tantestület többi tagjának közreműködésére is. Így biztosíthatják a jobb tanulást, a nagyobb fegyelmezettséget, az erkölcsi-akarati tulajdonságok kellő fejlődését. (Fizicseszkaja Kuljtura v Skolje, 1960. 4. sz.)

**Az Általános Iskolai Sporttanács** (ÁIST) tagjaiul az OISB az Úttörő Szövetség Országos Elnökségével egyetértésben, az alábbiakat nevezte ki: Huszár János elnök, OISB munkatársa, Radics György elnök h., Úttörő Szövetség munkatársa, Morvai Béla XIII., Gömb. u. iskola testnev. tanár, Tiboldi Tibor MM testnevelési főelőadó, Bara János Úttörő Szövetség Nevelési oszt. vez., Sós István MTSH Nevelési oszt. h. vez., Madarász Endre Bp. Tanács Oktatási oszt. testnev. előadó, Vágvölgyi György Bp-i Ált. Iskolai Sporttanács elnöke, Clementisz Jenőné IV., Április 4. téri isk. testnev. szakfelügyelő, Tenke Zoltán II., Lajos u. isk. testnev. tan., Rosenthal György XXI., Táncsics M. u. isk. testnev. tan., Kormány Géza Budakeszi Ált. Isk. testnev. tan., Kirhoffer József Gödöllői Ált. Isk. testnev. tan., Bosznai Sándor Kecskeméti Ált. Isk. testnev. tanár, Kalász János Bátaszék Ált. Isk. testnev. szakfelügyelő, Nagy Árpád Csurgó Ált. Isk. igazgató, Lőrincz István Söjtör Ált. Isk. testnev. tanár, Gyóni Lajos Bácsmegyei úttörő titkár, Vitek Lajos V., Cukor utcai iskola csapatvezető, Szücs Tiborné VIII., Rökk Szilárd u. leányisk. csapatvezető, Vermes Lászlóné Debrecen, Kossuth u. Ált. Isk. testnev. szakfelügyelő, Bártfai Ödönné XIX. ker., sportfelelős, Tomcsányi Edit XVI. ker., sportfelelős, Gere István Heves megyei úttörő titkár, Beck Rezső MHS munkatársa.

# A tanácsok, az iskolák, az ifjúság

Tíz évvel ezelőtt alakultak meg a népi hatalom helyi szervei: a tanácsok. Ez idő alatt a tanácsok feladata és jelentősége egyre növekedett.

Az iskolák többségének gondjabaja is rájuk hárul — az iskolák testnevelésével és sportjával kapcsolatos gondokkal együtt. A tanácsok feladatköréhez tartozik az iskolák személyi, dologi, tárgyi feltételeinek biztosítása, az államilag jóváhagyott tantervek gyakorlati megvalósítása, a testnevelésről és sportról való gondoskodás. Az iskolai testnevelés irányításának, felügyeletének, fejlesztésének feltétele tehát közvetlenül a tanácsok kezében van s élnek is e jogukkal.

Az 50-es évek elején azonban egyes helyeken a tanácsok az iskolai testnevelés és sport fejlesztéséért nem sokat tettek. Hirtelen annyi feladat zúdult rájuk, hogy néhol a testnevelés ügye háttérbe szorult. Hosszabb ideig kísértett a múlt rossz hagyománya: minden kérdés megoldását felülről, az állami főhatóságtól, a minisztériumtól várták. A tanácsok előtti időben pl. a testnevelőknek a túlóradíját is a minisztérium számfejtette és utalta ki. Ez az értelmetlen központosítás elszoktatta az embereket az önálló kezdeményezéstől, a feladatoknak saját erőből való megoldásától.

Ezzel a szellemmel, sajnos, itt-ott még ma is találkozhatunk. Nem egy szakfelügyelő jelentésében — amelyet a megyei művelődésügyi osztályok küldenek a felsőbb szerveknek — olyan dolgokról is olvashatunk, amelyek megoldása teljesen helyi feladat. Ilyen kérdés a tornatermek más célra való igénybevétele, tisztántartása, a szaktanárok célszerű elosztása, a tanulók sportegyesületi kiadatása stb. Mindezt a központból megoldani lehetetlen, csak a helyi szervek oldhatják meg.

Jó példák is akadnak. Ahol tisztában vannak a tanácsokra háruló tennivalókkal és felelősséggel, nem ülnek ölbetett kezekkel. Győrben is hamarább hozzákezdtek a tanulók tervszerű úszásoktatásához, mint ahogyan azt a miniszteri utasítás elrendelte. Hajdú és Zala megye önállóan kezdeményezett kispálya-építési akciót, több más megye pedig önerejéből biztosította a továbbképzési tanfolyamokat stb. Győr-Sopron megyében például jóval magasabb összeget juttatnak az iskolák testnevelésére és sportjára, mint Fejér megyében. Különbségek vannak a budapesti kerületek között is. Szolnok megye egyes községeiben a végrehajtó bizottságok területet jelöltek ki az általános iskolások gyakorló helyéül. A sportiskolák felállítását szintén a tanácsok kezdeményezték, s előteremtették az anyagiakat is.

A jövőben még fokozottabb mértékben szükséges, hogy a tanácsok az iskolai testnevelésben és sportban is megtegyenek mindent, ami csak módjukban áll. Ha kihasználják a helyi adottságokat s fokozott felelősséggel gondoskodnak a tanuló ifjúság testi neveléséről, akkor a tanácsok — együttműködve a KISZ-szel, a TST-vel — jobbá teszik fiataljaink egész nevelését.

## HÍREK

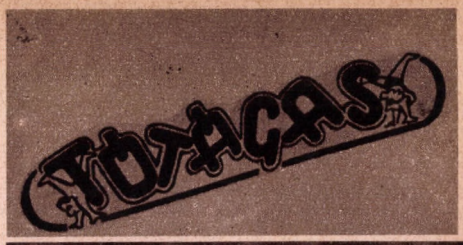
**Az MTST Iskolai Testnevelési Bizottsága** júniusi ülésén megtárgyalta Raffel Zoltán előterjesztésében a játékdélutánok szervezeti, tartalmi kérdéseit. A Bizottság több kérdésben állástfoglalt s ezek alapján javasolja az illetékes szerveknek a játékdélutánokra vonatkozóan egy átfogó, egységes útmutatás kiadását. A Bizottság ugyancsak véleményezte a DSK jövő tanévi sportprogramját, amelyet Mezőfi András ismertetett. Az ülésen a TF és a pécsi PF is képviseltette magát.

●

**Az MTST** elnökség engedélyezte az OISB javaslatára, hogy a budapesti XX. kerületben sportiskola alakuljon és működjék. Ezzel a sportiskolák száma az országban 20-ra emelkedett.



Nyári ingyenes iskolai úszótanfolyam a Szőnyi úti vasutasuszodában
Vezeti Bozsó József testnevelő tanár (Kozák Lajos felv.)







*Ezt a képet folyóiratunk tavalyi, augusztusi számában közöltük a Játszó gyerekek az utcán című képriportunkban. Ezt írtuk alája: „Az idővel dacol a tábla, de az a szemlélet is, amely ezt a táblát még a helyén hagyja. Szeretjük a szép parkokat, de azért úgy gondoljuk, hogy a hatalmas Népligetben — ahol e tábla áll — egy-két helyet lehetne kijelölni a labdarúgás számára is — a gyerekek örömére és a szülők megnyugtatására."*

*Nemrég ismét a Népligetben jártunk. Már messziről feltűnt egy új, frissen mázolt tábla a régi helyén, amely hivalkodva hívta fel magára a figyelmet.*

*— Talán csak nem a mi szerény figyelmeztetésünkre cserélték ki a táblát — cikázott át rajtunk a gondolat. Oh, nem! Az új táblán ugyanis ez olvasható:*




*Hm... vakáció... gyermek és a játék... utcai forgalom... mentők... szerencsétlenség... tézisek... gyermekvédelem...*

*Oda se neki!*

*A tábla áll!*

*(A „fejlődésről" jövőre újból beszámolunk.)*

●

**A csehszlovák Frantisek Pávek,** az iskolák átszervezésével kapcsolatban írt cikkében a testnevelésnek hármas feladatot tulajdonít:

1. elősegíti a test fejlődését,
2. kiegyenlítő funkciót tölt be,
3. támogatja az iskola nevelőmunkáját.

# TARTALOM

## SOMMAIRE


L. KUN: L'Olympiade et la paix .. .. .. .. .. .. .. .. .. 225
I. BÁRÁNY: L'action d'éducation physique «Toldi Miklós» 226
I. LÁSZLÓ et F. MEGYERI: L'évolution sociale dans le miroir des Jeux Olympiques .. .. .. .. .. .. .. .. 227
(Documentations, statistiques, diagrammes de participation olympique des différents pays.)
J. ABÁD et J. PÁLFAI: Les impressions climatiques et l'Olympiade .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 229
(Compte-rendu des recherches publiées dans les periodiques, concernant le climat et la météorologie au point de vue des sports par rapport aux Jeux Olympiques de Rome et de Tokyo.)
Le quinquennal de recherche scientifique d'éducation physique .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 230
J. ÖCSAI: Conférence internationale des éditeurs sportifs 231
J. ANTAL: Les formes d'éducation physique dans les chantiers de travail .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 234
(L'éclairement de l'importance des exercices indtroduc tifs, comment les mouvements de repos d'éducation physique, les exercices rafraichissents et les jeux après le travail doivent exécutés.)
T. ÁLDOR et A. BARTÓK: Le rôle des carbohydrates dans l'alimentation des athlètes .. .. .. .. .. .. .. .. .. 236
I. LÁSZLÓ: Les questions de nôtre littérature sportive .. 238
(La littérature du sport et d'éducation physique doivent servir aussi l'édification socialiste. L'auteur fait l'examen des ouvrages hongrois sportifs de ce point de vue.)
J. PÁLFAI: La médication et la prophylaxie des lésions psychiques des athlètes .. .. .. .. .. .. .. .. .. 240
(Une information après l'article de E. Müller, relatif des influences désavantageuses psychiques qui touchent les athlètes et comment on peut les parer et guérir?)
J. E.: Est ce qui lance t'il plus loin que moi? .. .. .. .. 242
(Couleurs, rapports concernant l'activité des sociétés sportives des fermes collectives du comitat Fejér.)
Instruction des entraineurs sur bases scientifiques — L'effet de germe du froment — Les travaux des comitées des entraineurs .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 243
F. NIKLAI: Les athlètes et le travail .. .. .. .. .. .. 244
(Comment et avec quels manières l'entraineur peut élever les athlètes á une vie laborieuse?
GY. RAJKAI: La vie sportive des indigènes de l'Amérique 245
M. NEMESSURI: Le yogisme au point de vue médical .. .. 246
(Exposé sur le yoga; qu'est ce qu'on peut user de lui aujourd'hui aussi dans l'éducation physique et dans la gymnastique cofrective; mais la plupart de ses exercices ne sont pas assez fondées scientifiquement.)
GY. CSINGER: La technique des poids et haltères (II.) .. 248
I. SÓS, T. TIBOLDI, GY. VINCE, GY. OLÁH: Une année de notre vie sportive scolaire .. .. .. .. .. .. .. 251
GY. GYÖRÖK: La gymnastique corrective scolaire .. .. 255
I. SÓS: Les conseils, les écoles et la jeunesse .. .. .. .. 255
I. B.: Le sport nautique avant l'Olympiade .. .. .. .. .. III.


## CONTENTS


L. Kun: The Olympic Games and the peace .. .. .. .. 225
I. BÁRÁNY: The "Miklós Toldi" movement for physical education .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 226
I. LÁSZLÓ and F. MEGYERI: The social evolution thrown-ed back in the Olympic Games .. .. .. .. .. .. .. 227
J. ABÁD: Climatic infulences and the Olympic Games .. 229
Five Year Plane of the physical educations scientific reseach work .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 230
J. ÖCSAI: International meeting of sports editors.. .. .. 231
J. ANTAL: The forms of the physical education during the worktime .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 234
T. ÁLDOR and A. BARTÓK: The part of the carbohydrates in the food of athletes .. .. .. .. .. .. .. .. .. 236
I. LÁSZLÓ: Over the questions of our special sporting literature .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 238
J. Pálfai: Healing and prevention of athletes psychical injuries .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 240
J. E.: Who throws it farther than I do? .. .. .. .. .. 242
Coaches instructions on scientific base — Over the wheat-germs effects — The work in coaches committees .. .. 243
F. NIKLAI: Athletes and the labour .. .. .. .. .. .. 244
GY. RAJKAI: Sporting life of Americas natives .. .. .. .. 245
M. NEMESSURI: The yoga-exercies seen by medical eyes 246
GY. CSINGER: The weight-lifting technics (II) .. .. .. 248
T. TIBOLDI, GY. VINCE, GY. OLÁH: One year of our scolastic physical education (II) .. .. .. .. .. .. .. 251
GY. GYÖRÖK: Over the scolastic correctiv gymnastics .. 255
I. SÓS: Local boards, schools and the youth .. .. .. .. 255
Topsy-turvy .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 255
I. B.: The swimming sports before the Olympic Games III


## INHALTSVERZEICHNIS


L. KUN: Die Olympischen Spiele und der Frieden .. .. 225
I. BÁRÁNY: Die „Miklós Toldi" Körpererziehungsbewegung 226
I. LÁSZLÓ—F. MEGYERI: Die Gesellschaftsentwicklung im Spiegel der Olympischen Spiele .. .. .. .. .. .. .. 227
J. ABÁD—I. PÁLFAI: Klimatische Einwirkungen und die Olympischen Spiele .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 229
Das Fünfjahres-Programm der wissenschaftlichen Forschungsarbeit auf dem Gebiet der Körpererziehung .. 230
J. ÖCSAI: Internationale Sportverleger Konferenz .. .. .. 231
J. ANTAL: Formen der Körpererziehung am Arbeitsplatz 234
T. ÁLDOR—A. BARTÓK: Die Rolle der Kohlenhydrate in der Nahrung der Sportler .. .. .. .. .. .. .. .. .. 236
I. LÁSZLÓ: Verschiedene Fragen unserer Sportliteratur .. 238
J. PÁLFAI: Heilung und Vorbeuge bei seelischen Verletzungen von Sportlern .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 240
J. E.: Wer wirft weiter, als ich? .. .. .. .. .. .. .. .. 242
Trainerbildung auf wissenschaftlicher Grundlage — Über die Wirkung des Weizenkeimes — Die Arbeit der Trainerkommissionen .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 243
F. NIKLAI: Die Sportler und die Arbeit .. .. .. .. .. 244
GY. RAJKAI: Das Sportleben der Ureinwohner von Amerika 245
M. NEMESSURI: Die Yoga-Gymnastik — mit den Augen des Arztes gesehen .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 246
GY. CSINGER: Die Technik des Gewichthebens (II) .. .. 248
T. TIBOLDI—GY. VINCZE—GY. OLÁH: Ein Jahr unseres Mittelschulsportes (I) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 251
GY. GYÖRÖK: Über die Heilgymnastik in den Schulen .. 255
I. SÓS: Die Räte, die Schulen und die Jugend .. .. .. .. 255
I. B.: Der Schwimmsport vor der Olympiade .. .. .. .. III.


## СОДЕРЖАНИЕ


*Л. Кун:* Олимпиада и мир ..... 225
*И. Барань:* Физкультурное движение «Толди Миклош» .... 226
*И.Ласло и Ф. Медеги:* Общественное развитие в свете олимпийских игр ..... 227
*Й. Абад:* Климатическое влияние и олимпиада ..... 229
Положение и программа пятилетнего плана научно-исследовательской работы по физической культуре ..... 230
*Й. Очаи:* Международная конференция физкультурных издательств ..... 231
ВОКРУГ СВЕТА
*Й. Антал:* Формы физкультуры на месте работы ..... 234
*Д-р Т. Алдор и д-р А. Барток:* ольР углеводов в питании спортсменов ..... 236
*И. Ласло:* О вопросах нашей спец. спортивной литературы ..... 238
*Й. Палфаи:* Лечение и предупреждение психолегических нарушений спортсменов ..... 240
*Е. Й.:* Кто бросит дальше меня? ..... 242
Обучение тренировке на научной основе — о влиянии зачатков пшеницы — о работе комиссий по тренировке 243
*Ф. Никлаи:* Спортсмены и работа ..... 244
*Дь. Райкаи:* Спортивная жизнь коренных жителей Америки . 245
*Д-р М. Немешури:* Гимнастика йога — с точки зрения врача ..... 246
*Дь. Чингер:* Техника в поднятии тяжестей II. ..... 248
Чем занимаются зарубежные журналы? ..... 250
*Т. Тибольцы, Дь. Винце, Дь. Олах:* Студенческий спорт один год (I) ..... 251
*Дь Дьерек:* О лечебной гимнастике в школе ..... 254
*И. Шоош:* Советы, школы, молодежь ..... 255
Пестрые странички ..... 255
*Б. И.:* Плавательный спорт перед Олимпиадой ..... III


**A bolgár pedagógiai folyóirat** 2. számában D. Georgiev „A testnevelési óra hatása a tanulók munkaképességére" címmel arról számol be, hogy a szófiai iskolákban az utóbbi években sorozatos tudományos megfigyeléseket végeztek annak megállapítására, milyen a testnevelési órák hatása a tanulók fizikai reakcióira és munkaképességére. A megfigyelések összesen 4100 eset vizsgálatára terjedtek ki és 2—2 hétig tartottak. Az eredmények azt mutatták, hogy azokon a napokon, amikor nem volt testnevelési óra, a tanulók fáradékonyabbaknak mutatkoztak, pulzusuk hamarabb lassult le, látásuk, figyelmük és általában az egész agy- és idegműködésük előbb merült ki. A testnevelési óra regeneráló hatása akkor a legnagyobb, ha az öt tanítási óra közül a testnevelés a második vagy harmadik. Kisebb ez a hatás, ha a testnevelés a negyedik óra, legkisebb pedig, ha a tanítás testnevelési órával kezdődik. (A Pedagógiai Szemle 6. számában megjelent ismertetés alapján.)

MEGIS NYÁRON LESZ A TOKIOI OLIMPIA? Ichiro Hatta, a japán olimpiai bizottság tagja európai körútján azt a tapasztalatot szerezte, hogy az európai sportolóknak a tervezett májusi időpont nem megfelelő, és félő, hogy ebben az időben nem vennének részt az olimpián. Ezért Stockholmból azt táviratozta haza, hogy július közepére tegyék az 1964. évi olimpiai játékokat.

# OLIMPIA FELÉ

## Az úszósport az olimpia előtt

Augusztus 25. és szeptember 3. között a római olimpiai úszóstadionban húsz olimpiai bajnokság sorsa dől el. Úszásbanhat férfi és öt női egyéni számban küzd majd a részvevő országok két-két versenyzője. Ezen felül a férfiak 4 × 200 m-es gyors-; valamint vegyesváltóban, a nők 4×100 m-es gyors-, valamint vegyesváltóban csapnak össze országonként egy-egy csapattal.

A római éghajlat természetesen leginkább megszokott a rendező olaszoknak, azután a hasonló szélességi fok alatt élő ausztráliaiaknak, amerikaiaknak és japánoknak. A közép- és észak-európaiaknak bizonyos hátrány a versenyek színhelyének túl meleg éghajlata, hacsak nem lesz éppen olyan rendkívüli az időjárás akkor is, mint amilyen a mostani télen volt Rómában.

Ezeket figyelembe kell vennie annak, aki az eddigi eredmények alapján latolgatni próbálja az olimpia esélyeit. Az alábbiakban a múlt évi és az idei év első felében 50 m-es medencében elért legjobb eredmények alapján úgy készítettük el az egyes úszószámok világrangsorát, hogy országonként csak a legjobb két-két egyéni eredményt vettük figyelembe.

**Férfiak**

**100 m gyorsúszás:** 54.9 Devitt (Ausztrália), 55.1 Alkire (USA), 55.7 Konrads (Ausztrália) és Clark (USA), 56.1 Dobay (Magyarország), 56.2 Kocmur (Jugoszlávia), 56.3 Luzsinszkij (Szovjetunió), 56.4 Jamanaka (Japán).

**400 m gyorsúszás:** 4:15.9 Konrads (Ausztrália), 4:14.6 Jamanaka (Japán), 4:22.9 Rose (Ausztrália), 4:27.9 Fukui (Japán), 4:28 Wieland (Németország), 4:28.2 Black (Nagy-Britannia), 4:29 Somers (USA), 4:31.2 Lenz (USA).

**1500 m:** 17:11 Konrads (Ausztrália), 17:44.4 Somers (USA), 17:46.5 Rose (Ausztrália), 17:47.5 Jamanaka (Japán), 17:55.2 Katona (Magyarország), 17:55.6 Brenn (USA), 18:12 Black (Nagy-Britannia), 18:18.2 Bachmann (Németország).

**100 m hátúszás:** 1:02.2 Christophe (Franciaország), 1:03 Thiele (Ausztrália) és Mc Kinney (USA), 1:03.6 Wagner (Németország), 1:03.7 Bittich (USA), 1:03.9 Csikány (Magyarország), 1:04 Barbier (Szovjetunió), 1:04.1 Caroll (Ausztrália) és Dietze (Németország).

**200 m pillangóúszás:** 2:16.4 Troy (USA), 2:17.8 Nasu (Japán), 2:17.9 Hayes (Ausztrália), 2:18 Gillanders (USA), 2:18.7 Dennerlein (Olaszország), 2:20.6 Hirakida (Japán), 2:20.7 Berry (Ausztrália), 2:21.5 Rios (Mexikó) és Kusmin (Szovjetunió).

**200 m mellúszás:** 2:37.4 Henninger (Németország), 2:38.6 Enke (Németország), 2:39.3 Masuda (Japán), 2:39.5 Desmit (Belgium), 2:40 Antonyan (Szovjetunió), 2:40.2 Nakagava (Japán), 2:40.3 Laurits (Szovjetunió), 2:40.3 Thuin (Brazília).

**4 × 200 m gyorsúszó-váltó:** 8:18.6 Japán (Jamanaka, Fuzsimoto, Fukui, Kenio), 8:18.7 Ausztrália (Konrads, Rose, Devitt, Day), 8:22.7 USA (Farrell, Lenz, Winters, Blick), 8:24.5 Szovjetunió, 8:33.9 Magyarország (Dobay, Katona, Müller, Lantos), 8:37.2 Nagy-Britannia, 8:41.2 Olaszország, 8:42.5 Németország.

**4 × 100 m vegyesváltó:** 4:12.6 USA (Mc Kinney, Munsch, Troy, Farrell), 4:14 Japán (Hase, Kimura, Hirahida, Jamanaka), 4:15.9 Ausztrália (Thiele, Gathercole, Hayes, Devitt), 4:16.1 Németország, 4:17.1 Olaszország, 4:18.5 Magyarország (Csikány, Kunsági, Várszegi, Dobay), 4:20.2 Szovjetunió, 4:21.6 Franciaország.

**Nők**

**100 m gyorsúszás:** 1:00.2 Fraser (Ausztrália), 1:01.7 von Saltza (USA), 1:02.8 Madarász-Bajnógel (Magyarország), 1:02.9 Gastelaars (Hollandia), 1:03.1 Konrads (Ausztrália), 1:04.2 Botkin (USA), 1:04.4 Stewart (Nagy-Britannia), 1:04.6 Boros (Magyarország) és Steffin (Németország).

**400 m gyorsúszás:** 4:47.3 von Saltza (USA), 4:47.4 Fraser (Ausztrália), 4:48.4 Konrads (Ausztrália), 4:59.5 Segerström (Svédország), 5:00 Ruuska (USA), 5:00.5 de Nijs (Hollandia), 5:01.2 Rae (Nagy-Britannia).

**100 m hátúszás:** 1:11 van Velsen (Hollandia), 1:11.1 Schmidt (Németország), 1:11.2 Burke (USA), 1:11.4 Cone (USA), 1:11.8 Dobber (Hollandia), 1:11.9 Edwards (Nagy-Britannia), 1:12.2 Viktorova (Szovjetunió), 1:12.3 Barber (Kanada).

**100 m pillangóúszás:** 1:09.1 Ramey (USA), 1:09.5 Collins (USA), 1:10,8 Fraser (Ausztrália), 1:11.6 Andrew (Ausztrália), 1:12.3 Lagerberg (Hollandia), 1:12.4 Larsson Svédország), 1:12,7 Voorbij (Hollandia), 1:13 Gosden (Nagy-Britannia).

**200 m mellúszás:** 2:50.2 Urselmann (Németország), 2:50.3 Lonsbrough (Nagy-Britannia) és Göbel (Németország), 2:51 den Haan (Hollandia), 2:51.4 Warner (USA), 2:53.2 Bartos—Killermann (Magyarország), 2:54.7 Gosden (Nagy-Britannia), 2:56.6 Lassig (Ausztrália).

**4 × 100 m gyorsúszó-váltó:** 4:10.9 Ausztrália (Fraser, Konrads, Crapp, Colquhoun), 4:18.2 Hollandia (Gastelaars, Posthumus, Schimmel, van de Velde), 4:19.9 USA (Botkin, Spillane, Stobs, von Saltza), 4:20.8 Magyarország (Madarász, Boros, Frank, Temesvári), 4:219 Németország, 4:22.5 Nagy-Britannia, 4:24.6 Svédország, 4:25 Szovjetunió.

**4 × 100 m vegyesváltó:** 4:44.6 USA (Cone, Warner, Ramey, von Saltza), 4:47.8 Hollandia (van Velsen, den Haan, Lagerberg, Gastelaars), 4:49 Ausztrália (Wilson, Lassig, Fraser, Konrads), 4:51.4 Németország, 4:54.7 Szovjetunió, 4:58.3 Nagy-Britannia, 4:58.7 Kanada. 5:01.9 Magyarország (Boros, Killermann, Egervári, Madarász).

**Az ugróállványon**

négy olimpiai bajnokság sorsa dől el: férfi és női műugrásban és toronyugrásban egyaránt két-két versenyző indulhat országonként. Igen érdekes lesz a férfiaknál az amerikai iskola híveinek küzdelme a legjobb szovjet versenyzőkkel. Nem szabad azonban megfeledkeznünk néhány európai — elsősorban brit, német és magyar — versenyzőről sem.

**Vízilabdában**

a rendezőség az olasz, magyar, szovjet és jugoszláv együttest emelte ki és tette egy-egy csoport élére. Ám a román, német, hollandi és amerikai csapat ereje sem becsülhető le.

**Bárány István dr.**

### *Hellász babérja*

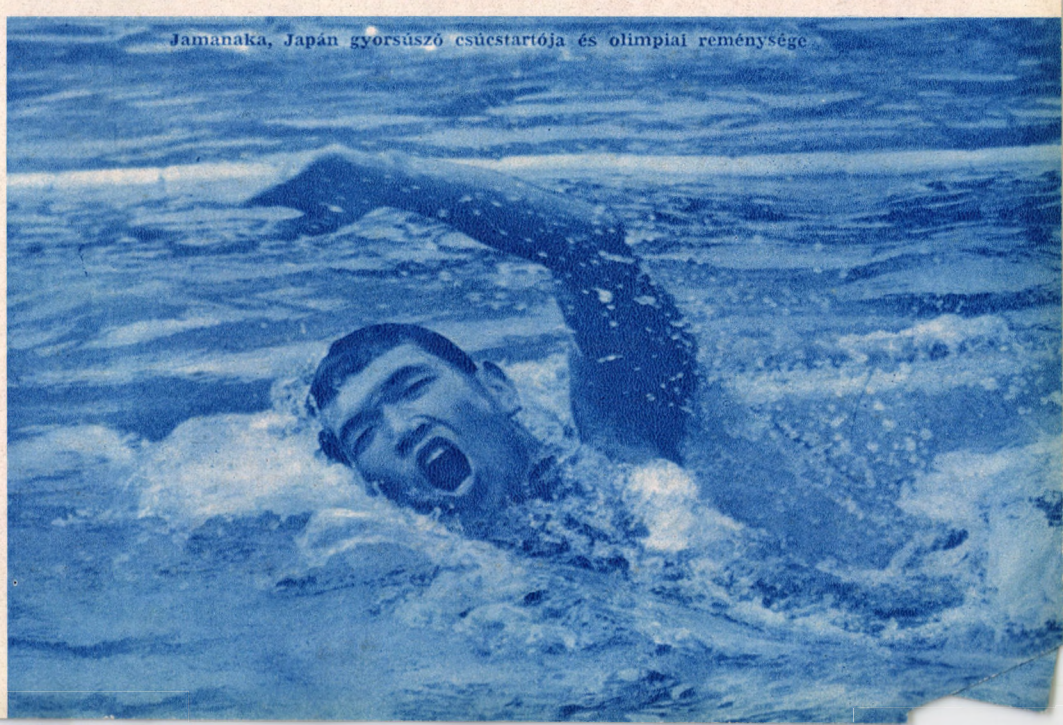
*Aale Tynni, 1948-ban olimpiai aranyérmet nyert finn költőnő verse*

Hellász babérja, te büszke, merész!
Küzdők vágya lobog ma feléd.
Évezredeken, íme, átnyúl a kéz,
Hogy elérje szent fád levelét.
Nyugodt-zöld lombkoronád fölött
Öröklét napja időz —
Büszke fa, nem hajolsz meg senki előtt,
Csak aki győz!

Ó, szépség fája, lombjaidon
Nem aludt ki a fény soha még.
Hősök földje nevelt szabadon
S dédelgetett szelíd ég.
Játékaidat komoly eszme szülé,
Csak a gyáva nem ért meg: néz tagadón —
Meghitt otthonod Termopülé
És Marathón.

Hellász babérja, te büszke, csodás!
Hány himnusz koszorúzta neved!
Csúcsod fürkészi a szem s ragyogás
Szédít, s a szívet vágy rendíti meg.
Fejeden a magasban kék égi sugár ég,
De földbe fúródik gyökér-szövevényed:
Lombod alatt zajlik a hősi játék
S nem ér soha véget.

*Finnből fordította: Képes Géza*



Jamanaka, Japán gyorsúszó csúcstartója és olimpiai reménysége

1960 AUG 14

A második csehszlovák spartakiád óriási sikerrel zárult. Felső baloldali és alsó képünk mutatja a sztrahovi stadionban bemutatott lenyűgöző tömegjelenetek egy-egy mozzanatát. Fent jobbról és középen: részletek a nagy sikerrel szerepelt magyar mintacsapat előkészületeiről.

(Vikman István felv.)













# SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA



IV. ÉVFOLYAM
9
SZÁM

BUDAPEST, 1960 SZEPTEMBER HÓ

ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 SZEPTEMBER ★ 9. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


MEGYERI FERENC: Nagyfalutól Tokióig .. .. .. .. .. 257
B. I. dr.: Kérdések és feleletek .. .. .. .. .. .. .. 259
BALOGH LAJOS: A mechanikai szemlélet érvényesülése a mozgások oktatásában: az egyensúly kérdése atlétikában .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 260
E. J.: Egy iker-megye — a szocialista sport kialakításáért .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 262
VARGA GYULA: Amiből a bolyai „kisolimpia" kinőtt .. 263
ROSTÁS GYÖRGY: A szemléltetés lehetőségei a testnevelésben és sportban .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 264
ANTAL JÓZSEF: A II. csehszlovák spartakiád.. .. .. .. 266
KUN LÁSZLÓ és LÁSZLÓ ISTVÁN: A magyar testnevelés- és sporttörténetírás tizenöt éve ... ... ... ... ... 269
KOVÁCS GÉZA: Munkahelyi testnevelés (IV.) .. .. .. 270
LAKAT KÁROLY: Alapvető technikai követelmények labdarúgásban .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 272
PÁLFAI JÁNOS: Erőfejlesztés a labdarúgásban .. .. .. 274
Pedagógiai kutatási módszerek a sportban (W. F. Filin szovjet szerző tanulmányának ismertetése) .. .. .. 275
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? .. .. .. .. 276
P. J.: Táplálkozási tanácsok sportolóknak .. .. .. .. .. 277
KÁRPÁTI KÁROLY: Az egyiptomi birkózás nyomai Nyugat-Afrikában .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 278
P. J.: Adjunk-e altatót verseny előtt .. .. .. .. .. .. 279
PASZTOR LAJOS: A fejlődés kinőtte a jelenlegi pontérték táblázatot .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 280
Az új tanév irányelvei .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 281
Szakfelügyelői jelentésekből .. .. .. .. .. .. .. .. .... 283
HUSZÁR JÁNOS: Új utakon az általános iskolai sport .. 284
BAKONYI FERENC: Mit kedvelnek a tanulók a testnevelési órán és mit nem .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 285
M. F.: Róma? Nem! Tokió! .. .. .. .. .. .. .. .. .. 286
VADAS JÓZSEF és KOZÁK LAJOS: Képes módszertan. A rajt .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 287
Idegen nyelvű tartalomjegyzék (angol, német, francia, orosz) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 288


★

Borítékoldalainkon: Címlapunkon: A nyári labdarúgó-továbbképző tanfolyam során legjobb edzőink megismerkedtek az izomerőfejlesztés különféle gyakorlataival is. Képünkön éppen Hidegkuti emeli rúgómozdulatra a lábát. Mellette jobbról Magyar Aladár. (Vikman István felvétele.) Borítékunk III. oldalán László István és Megyeri Ferenc cikke a szocialista tábor országainak olimpiai sikereiről. Utolsó oldalunkon képek a magyar sport 15 éve c. kiállításról.

## A TTT életéből

Az év első felében megtartott tizenkét szakelőadáshoz csatlakozva augusztus hó 22-én Szegeden **dr. Abád József** „A korai szakosítás problémája" című előadása hangzott el.

Szeptemberben Budapesten a kézilabda és a jégkorong szakemberei számára tartanak a TTT felkért előadói ismertetéseket, majd Nógrád és Bács-Kiskun megyékben, valamint Szeged városában folytatódnak az előadások. Az őszi hónapokban a fővárosi és vidéki előadások száma egyaránt megnövekszik és szinte minden héten kerül sor legalább egy előadás megtartására.

●

A testneveléstörténeti és szakirodalmi bizottság most dolgozza ki javaslatát a TTKI dokumentációs tárának felállítására. A testnevelési tudományos kutatómunka szempontjából a dokumentációs tár felállítása rendkívül nagy jelentőségű. Eddig a kutatást tulajdonképpen két részre kellett bontani. (Először az anyag összeszedésére, majd annak tudományos feldolgozására.) Az előzetes és gyakran bizonytalan anyagkutatás természetesen a leglelkesebb kutatók munkáját is nehezítette. Ezt a nehézséget szünteti meg a felállítandó dokumentációs tár. Elkészülte után a kutató kisebb témánál néhány perc alatt, nagyobbnál egy-két napon belül megkaphatja a szükséges szakanyagot. Így nemcsak az intézet kutatói, hanem a TF tanszékei, TTT tagjai, a sportszövetségek edzőbizottságai és minden egyéni érdeklődő, akár a tanulók is megkapják az egész magyar sport tudományos írásbeli anyagát.

●

### „SPORT A MŰVÉSZETBEN ÉS TÖRTÉNELEMBEN"

című sportkiállítást a Testnevelési Tudományos Tanács erre az esztendőre tervezte, megrendezésére azonban csak a jövő ősszel kerül sor. A Sportmúzeumi és Éremtani Bizottság, valamint a Testneveléstörténeti és Szakirodalmi Bizottság azonban már most megkezdte a kiállítás előkészületeit.

### A SPORTMÚZEUM ÜGYE

Az MTST elnöksége július 14-i ülésén elvileg állást foglalt a Testnevelési és Sportmúzeum felállítása ügyében. Eszerint a már korábban társadalmi úton létrehozott gyűjteményt előreláthatóan a jövő évtől kezdődően nyilvános szakmúzeumként működtetik. Ehhez kormányrendelet szükséges, amelynek tervezetét megvitatta az MTST elnöksége. Most már minden remény megvan arra, hogy a Testnevelési Tudományos Tanács közvetlen irányításával működő Sportmúzeum a maga területén tudományos feladatokat lásson el. A terv szerint a Sportmúzeum gyűjtési köre kiterjed a testnevelési és sportemlékekre, vagyis a testnevelési tudományos kutatás számára történelmi jelentőségű tárgyakra (képekre és nyomtatványokra, érmekre, díjakra, eszközökre és létesítmények tervrajzaira, makettjaira, modelljeire, továbbá könyvekre, folyóiratokra és kéziratokra).

A Testnevelési Tudományos Tanács társadalmi munkásait dicséret illeti üttörő munkájukért. A Sportmúzeum munkájában továbbra is szükség van lelkes, önzetlen segítségükre, az egész magyar sporttársadalom támogatására.

### A SPORTMÚZEUMI ÉS ÉREMTANI BIZOTTSÁG ÜLÉSÉRŐL

A Sportmúzeumi és Éremtani Bizottság július 13-án ülést tartott. A Testnevelési és Sportmúzeum nyilvántartási rendszerét vitatta meg. Határozat született, hogy a Sportmúzeumban is a nemzetközileg használatos nyilvántartási rendszert kell alkalmazni. A nyomtatványok mintáinak kidolgozására munkaközösség alakult. Szeptemberben javaslatot tesznek a sajátos szempontok figyelembevételével elkészített nyilvántartások bevezetésére. Ugyanezen az ülésen Garam Jenő dr. a varsói Sportmúzeum szervezetéről és működéséről tartott érdekes tájékoztatást. A bizottság a lengyel múzeumi szakemberek segítségéért jegyzőkönyvi köszönetet szavazott meg.

### MISKOLC ÉS DEBRECEN

A Testnevelési Tudományos Tanács szélesíti a tudományos búvárkodás lehetőségeit és szervezetten segíti a vidéki kutatócsoportok megalakulását és munkáját. A testnevelés és sport gyakorlati szakembereinek tudományos fejlődését, a kutatómunka utánpótlásának képzését is támogatja. Az év első felében Pécsett és Szegeden teremtette meg a helyi csoportok megalakulásának lehetőségeit. Az év második felében Miskolcon és Debrecenben segíti elő a TTT helyi csoportjának megalakulását.


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás utca 44. Távbeszélő: 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.11606 Egyetemi Nyomda, Budapest — F.v.: Janka Gyula igazgató

# *Nagyfalutól* — TOKIÓIG

*Írta: Megyeri Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja.*

Ha a szocializmus útjára lépünk, a forradalom nem zárul le a hatalom átvételével, hanem feltartóztathatatlanul áthatja, formálja a hétköznapokat is. A szocializmus építése során az egyén és a társadalom életében egyaránt természetszerűek a gyakori, gyors és gyökeres változások. Egyéni cselekedeteink jelentősége megnő, társadalmi súlyt kap, a társadalmi hatások pedig mind jobban befolyásolják az egyén tevékenységét. Így van ez a sportban is. Ma már a legöncélúbb sportolók tudatában is tért hódít pl. a nemzetek békés együttélésének eszméje és az a felismerés, hogy a sportolás társadalmi tevékenység is, társadalmi előfeltételei és következményei vannak.

Az egyén és a társadalom kölcsönhatása mind gyorsabb és mind szövevényesebb lesz. Ebben a fejlődési folyamatban a formálás és az alkalmazkodás egyre magasabb fokára van szükség. Az emberek egy részének gondolkodása azonban elmarad a tények mögött. Ez megnehezíti az egyéni és társadalmi érdek összehangolódását. Tapasztalhatjuk ezt a sportban is. A tömegtestnevelés egyéni hasznossága és társadalmi szükségessége ellen érv már nincs, mégis naponta tapasztalhatjuk, hogy az elmélet és a gyakorlat között vastag hinár a közöny, a tájékozatlanság, az idegenkedés, a megszokás. Ugyanakkor azonban azt is tapasztalhatjuk, hogy a tömegek érdeklődése a sport iránt állandóan nő. Ettől csak egy lépés a minőségi változás: a bekapcsolódás az aktív sportolásba.

Elérkeztünk a sportban is az egyéni és társadalmi érdek összhangjának *küszöbére*. Az ehhez szükséges elméleti és gyakorlati frontáttörés feladata előtt áll a Toldi Miklós testnevelési mozgalom.

Nézzük meg a mozgalom tervezetében, hogy milyen a „fegyverzete".

A mozgalom *eszmei célja* a szocialista ember kialakításának előmozdítása. Ez a cél áthatja egész gazdasági és kulturális életünket. Alkalmas arra, hogy a testnevelést a szocializmus építésében méltó helyre állítsa. Ezért itt is gyors, gyökeres, túlzás nélkül mondhatjuk, forradalmi változásokra van szükség, amelyek csak *mozgalmi* úton, az öntevékeny népi erők teljes kibontakozásától várhatók. A Toldi Miklós testnevelési mozgalom szükségképpen mozgalom. Követelései igényesek, alkalmasak arra, hogy *egyidejű* szemléletformálással lelkesedést szítsanak. Főleg a fiatalokban. Megnyilvánul a tervezetben az a népi teremtőerőbe vetett bizalom is, amely minden mozgalom nélkülözhetetlen eleme. Meg kell azonban jegyeznünk — bár egy mozgalom teljesítőképességének határa nehezen közelíthető meg —, hogy ez a bizalom „feszített"-nek látszik, tehát csak maximális társadalmi összefogással valósítható meg.

A sport — az egyszerű fizikai képességek fejlesztésétől kezdve a magasrendű személyiség kialakításáig sokféle hatással lehet az emberre. Mindenki könnyen megtalálhatja a nekivalót. Útmutatásul a tömegtestnevelési mozgalom alapelvei szolgálhatnak. Ezek az alapelvek a tervezetben megtalálhatók.

A Toldi Miklós testnevelési mozgalom *egységes*, mert összefoglalja a tömegversenyeket és elvi keretet nyújt a tömegsport és a minőségi sport összekapcsolására is. A keret kitöltésében a döntő feladatok a szövetségekre és a sportkörökre várnak.

*Állandó*, mert mindenki részére korának és érdeklődésének megfelelő sportprogramot ad.

A sportolás *rendszerességét* az igényes követelések biztosítják, mert a szükséges pontszámot csak szorgalmas sporttevékenységgel lehet összegyűjteni.

Az egymásra épülő jelvényfokozatok emelkedő pontkövetelményeiben kifejezésre jut a *fokozatosság* elve is.

A *sokoldalú* fejlődést biztosíthatja az a kiírásból következő gyakorlat, hogy a sportolónak legalább három sportágban kell részt vennie ahhoz, hogy a szükséges pontszámot megszerezhesse.

Épít a mozgalom az emberi természetből fakadó alapvető ösztönre, a *vetélkedési hajlamra* is, mert pontszerzési lehetőségeinek többsége versenyszerű. *Vonzó* és *szórakoztató* jellegének is ez az egyik alapja.

A vonzó jelleg azonban döntően az *önkéntesség*-elvének tiszteletben tartásában van, s ez nemcsak a részvételben, hanem még a követelésekben is érvényesül, mert 40, illetve 30 éven felül — 60%-os megkötöttséggel — a sportolóra bízza, hogy pontszámait milyen sportágban gyűjti össze.

A Toldi Miklós testnevelési mozgalom nem egyszerűen csak sportmozgalom, hanem arra hivatott, hogy *az iskolán kívüli tömegtestnevelés alapja* legyen. Ez a mozgalomnak a tervezetet meghaladó továbbfejlesztését teszi szükségessé.

A mozgalom erényeinek és nehézségeinek forrása egy.

A mozgalom sportirányzatot képvisel. Helyes, mert ennek van a legnagyobb mozgósító ereje. Az önkéntesség alapján áll. Ez is helyes, mert enélkül nincs mozgalom. Ami kérdéses: biztosíthatja-e a sportolók spontán választotta három sportág az *optimális testnevelési értéket?* Különösen, ha a három sportág három labdajáték is lehet. Tervszerű és szakszerű edzés mellett ez nem kétséges, ennek azonban egyelőre hiányoznak a személyi és tárgyi előfeltételei (edző, létesítmény), és a felkészülésre is csak a sportoló ígérete nyújt kezességet. Irányítás úgyszólván egyáltalán nincs.

A nehézségek meghatározzák a feladatokat is: az *alapsportágaknak* kell a legnagyobb változatossággal vonzaniok a sportolókat, mert csak így biztosítható a sokoldalú fejlődés. Ezekben a sportágakban kell legnagyobb súlyt helyezni a *társadalmi edzőképzésre*, a *létesítményhálózat* és az *eszközkészlet* mennyiségének fokozására. Ezzel elérkeztünk a mozgalom legnagyobb nehézségéhez. Jelenlegi létesítményhálózatunk jobb kihasználásával ugyan még vannak tartalékok (több műszak, esti kihasználás stb.), de ez nem elégíti ki a

növekvő szükségletet. Létesítmények építésében az eddiginél több társadalmi öntevékenységre van szükség. Erre az *MTST pályaépítési mozgalma* is ösztönöz. Érdekes, hogy a legnagyobb nehézségek a fővárosban vannak, ahol legtöbb a létesítmény. Vidéken, néhány falu és termelőszövetkezet példája viszont azt mutatja, a mozgalom könnyebben felnőhet a szükséglet kielégítéséig. Mindenesetre ez lesz a mozgalom legnagyobb erőpróbája. Csak a mozgalmi erő példájaként említem meg: a lágymányosi kultúrpark több milliós értékben legnagyobbrészt társadalmi munka eredménye.

Kissé élére állítva a kérdést, pillanatnyilag az a helyzet, hogy a Toldi Miklós testnevelési mozgalom megnyitotta a sportolók előtt a jelvényszerzés lehetőségét, de nincs felkészülve, hogy foglalkoztassa a rendszeres testnevelésbe bekapcsolódott tömegeket. A tömegtestnevelési igény sürgető, várni tovább nem szabad. A további feladatokat *állami és társadalmi összefogással menetközben* kell megadni. A mozgalom képes lehet erre.

Az egyéni felszerelés kérdése nincs olyan messze a megoldástól, mint — néha még a beavatottak is — hiszik. A fáradhatatlan szemléletformálás, a dolgozók öntudatának fejlődése, az életszínvonal emelkedése és az esetleges beszerzési kedvezmények váratlanul gyors eredményt hozhatnak. Legjobb agitátor, persze itt is a mozgalom vonzóereje.

Néhány szót, tapasztalati alapon, a sokoldalúságról.

Öt középiskola adatai alapján a TTKI Tömegtestnevelési osztálya megállapította, hogy a sportolók atlétikai átlagteljesítménye (100 m magasugrás, távolugrás, súlydobás) gyengébb, a felső átlag (az átlagon felüliek átlaga) eredményeinél, pedig az atlétikában megszerezhető képességek, különösen a robbanékonyság, minden sportágban szükségesek. A Toldi Miklós testnevelési mozgalom módot és ösztönzést nyújt ennek a hiányosságnak eltüntetésére. A fenti tény azt is mutatja, hogy sok tehetséges középiskolás nem sportol. A Toldi Miklós testnevelési mozgalom bizonyára őket is megnyeri a sportnak.

A rendszeresség biztosítására ma még nem elég a sportoló „vállalása", pedig a felkészülés — különösen a labdajátékokban és a kettős pontszámmal jutalmazott, munkaigényes versenyszámoknál (például 1500 m-en felüli futás) elmaradhatatlan, ha nem akarjuk a dolgozók egészségét kockára tenni. Edzés-kényszerre természetesen nem gondolunk, de a folyamatos és körültekintő felvilágosító munkára (előadások, edzésmódszertani útmutató stb.) feltétlenül szükség van.

A rendszerességet szolgálná az is, ha a vasjelvényt nem két, hanem egy év alatt kellene megszerezni. A kétéves kedvezmény a rendszeresség ellen hat.

Néhány szó a tervezetről magáról.

A tervezet tárgyalási alapnak jó szakembereknek, de lehetne egyszerűbb, áttekinthetőbb, rövidebb.

Egy kiegészítő javaslat: a vagylagos elméleti követelmények közé ajánlatos lenne a sportban végzett hírverő, mozgósító, szervező, vezető, irányító, ellenőrző, lebonyolító (játékvezető, versenybíró stb.) munkát is felvenni és pontokkal jutalmazni. Valamennyi mozgalmi jellegű szakfeladat. Különösen a sportolók ilyen természetű tevékenysége lenne hasznos. Segítené a mozgalom „káderképzésének" megoldását.

Néhány rövidítési javaslat.

Jelvénytípusonként elég lenne egy fokozat. A fokozatok között a rések aránylag kicsik. Valószínűleg mindenki a felső fok megszerzésére fog törekedni. A megkülönböztetésnek különösebb előnye nincs, viszont komoly anyagi és adminisztratív megterhelést jelent.

A II. és V. fejezet a tervezet szerkezetének sérelme nélkül összevonható.

Mellőzhető az egyéni sportok közül a +-tel jelölt sportágak (asztalitenisz, ökölvívás, teke, tenisz vívás) magasabb pontozása is. Teljesítményben nem munkaigényesebb az egyéni sportolók átlagánál (az öttusáról nem is beszélve), de a csapatsportokkal sem hozhatók közös nevezőre, sem teljesítményben, sem pedig közösségi munkában.

A vándorsportok elnevezése nagyon tetszetős, de nem küszöböli ki az alábbi szövegből a „túrát", tehát nem ér célt. Az országjárás kifejezés használata minden kérdést megoldana. A természetjárás példájára sportnak is elfogadható.

A korcsoportok felsorolása elég egyszer: a táblázatban.

További egyszerűsítést jelentene, ha a pontozásban mellőznék az 1500 m-es síkfutástól felfele stb. teljesítmények felemelt pontozását. Aki saját sportágában, vagy kedvtelésből vállalja, érzelmileg kárpótolva van a nagyobb fáradságért, aki pontért fut — félő, hogy kellő felkészülés nélkül — egészségileg sokat kockáztat. A kockázat oka ez esetben az ösztönzés, ezt pedig nem akarhatjuk.

A vándorsportok pontozási rendszere is egyszerűsítendő. Például: 10 km gyalogtúra 10 pont. Minden további 1 km = 1 pont.

A néha értelemzavaró stílushibák kijavítása is megérdemli a fáradságot (pl.: „a kultúrált szabadidő kihasználásának..."), mert a forma és tartalom egysége növeli az alkotás mozgósító erejét.

A Toldi Miklós testnevelési mozgalom elvei és módszerei úttörőek a testnevelési mozgalomban — nemcsak itthon, hanem mindenütt. Hogy a hozzáfűzött reményekből mennyit fog valóraváltani, az nagymértékben függ a dolgozó tömegek, elsősorban a fiatalok lelkesedésétől, a mozgalom felkarolásától és a mindenkori éberségtől, kritikai szellemtől, a hibák felfedésétől és menet közbeni kijavításától.

Bíráló megjegyzéseink nem érintik a Toldi Miklós testnevelési mozgalom lényegét: csupán *a jót akarjuk javítani.* Észrevételeinkkel mi is segítjük a mozgalom előrehaladását.

A Toldi Miklós testnevelési mozgalom megnyitja a tömegek előtt valamennyi sportág kapuját.

Rajta szövetségek és sportkörök! Induljon meg a harc a tömegekért!

Rajta fiatalok, nyitva az út Nagyfalutól Tokióig!

## Amikor a klubvezetőknek humorérzékük van

*Ch. Sweet angol profi labdarúgó a múlt év végén kedveshangú levelet kapott klubja vezetőségétől. Ebben elismeréssel írták kapitányi tevékenységéről és bejelentették, hogy heti fizetését két fonttal felemelik. Elírás folytán a gépírónő a fizetés felemelésének időpontjaként 1960 helyett 1660-at írt.*

*A tréfáskedvű Sweet válaszlevelében megköszönte a fizetésemelést és kérte, hogy 1660-ig visszamenőleg folyósítsák neki a heti két fontot.*

*Humorérzékben a vezetőség sem maradt alul. Ezt válaszolta Sweetnek:*

*„Kétségtelen, hogy levelünk értelmében Önnek a 300 évre visszamenőleg háromszáztizenkétezer font járna, ám van egy 1882-ben kelt szabály, amely szerint a csapatkapitány anyagilag felelős az elveszett vagy tönkrement labdákért és más felszerelésekért. A mellékelt kimutatás szerint a klubnak fennállása óta ezek miatt háromszáztizenkétezer és két font kiadása volt, kérjük tehát, hogy a különbséget — a két fontot — záros határidőn belül pénztárunkba befizetni szíveskedjék".*

---

*Hőlégkamra* az olimpiai előkészület szolgálatában. Roger Bannister, az egykori kiváló angol középtávfutó, a legutóbbi brit sportorvosi kongresszuson érdekes előadást tartott az angol atléták olimpiai előkészületeiről. Az olimpiai keret tagjai például felkészültek a Rómában várható hőmérsékleti viszonyokra is: naponta megszabott időt töltöttek a Mill Hill-i sportorvosi kutatóintézet hőlégkamrájában.

# Kérdések és feleletek a TTT szakelőadásain

A TTT ez idei előadássorozata valamennyi versenysportban foglalkozó edzőt érdekelt. Egész sor olyan kérdés hangzott el, amely valamennyi sportágbeli edzőt érintett. Meglepőek voltak viszont a feleletek is.

*Dr. Süveges Antaltól*, aki

**a bemelegítésről**

tartott előadást a tornasportban, azt kérdezték: „milyen hosszú legyen a bemelegítés meddig tarthat?" A felelet:

— *A bemelegítés egyéntől függően 10—20 percig tartson, ezt mintegy ötperces szünet kövesse; így a bemelegítés kedvező hatása a szünet végétől 5—15 percig érezhető. Ezután közvetlenül a szereplés előtt pótbemelegítést kell végezni. Ez egy-két perces könnyű mozgásból állhat.*

*Dr. Árky Nándortól*

**az ifjúsági labdarúgók megterheléséről**

tartott előadása után azt kérdezték: „mi a terhelés adagjának alsó és mi a felső határa?" A válasz így hangzott:

— *A terhelés mértékének megállapítása teljesen egyéni, azt csak pontos edzésnapló vezetése alapján lehet elvégezni. Ebben egyrészt fel kell tüntetni minden edzés minden gyakorlatának mennyiségét, időtartamát és amennyiben lehetséges, a mért eredményét. Másrészt fel kell jegyezni a testi állapot adatait, elsősorban a testsúlyt, a pulzus megnyugvási időtartamát, esetleg a vérnyomást és a szorítóerő nagyságát. Emellett legalább három hónaponként alapos sportorvosi vizsgálatnak kell alávetni a sportolót, s ha nem tapasztalható rendellenesség, a terhelés fokozható.*

A hallgatóság egyik tagja azt kérdezte: vannak-e megállapítások az idegi és fizikai megterhelés különbözőségére nézve. *Magyar* Aladár, *Kapocsi* Sándor és *Hoffer* József hozzászólása után az volt leszűrhető, hogy edzés közben az idegi megterhelést a lehető legkisebbre kell korlátozni, viszont jó, ha a fizikai megterhelés meghaladja a szokásos verseny, illetve mérkőzés megterhelésének mértékét.

*Dr. Kereszty Alfonztól*

**az erőnlét megállapításának módszereiről**

tartott előadása után a kosárlabdázók azt kérdezték: hogyan lehet megállapítani a túlkompenzálás idejét és azt, hogy a különböző megterhelések mikor következzenek egymásután? A válasz így hangzott:

— *A túlkompenzálásról laboratóriumokban végeztek állatkísérleteket és állapították meg a túlkompenzálás jelenlétét. Arra, hogy az embereknél is van, csak a jelenségekből következtettek. A vizsgálat lefolytatása ugyanis igen nehéz. Azt, hogy miként lehet az edzés hatását megállapítani és mikor legyen a következő terhelés, csak jól képzett edző s csak egyénenként állapíthatja meg. Ha a sportoló szorítóereje jó és másnapra ez fokozódik, a terhelés is fokozható. A fajsúlymérés is ad ehhez támpontot. Mindenesetre igen lényeges, hogy az edzésnapló tartalmazza mind a terhelés mértékére, mind annak hatására vonatkozó adatokat.*

*Dr. Bárány* Istvánnak

**az időzítésről**

tartott előadása után az a kérdés merült fel, hogy a formábahozás alkalmával miként változik meg az alapozáshoz képest a sportoló edzésterhelése. A válasz:

— *A formábahozás érdekében kétségtelenül csökken a mennyiségi megterhelés, a minőségi viszont fokozódik. A sportolónak tehát az előző időszakhoz képest kevesebb gyakorlatot, de nagyobb erőbeadással és rövidebb időn belül kell elvégeznie. Ezzel kapcsolatban is csak egyéni és hosszabb időn át tartó adatgyűjtés alapján lehet biztos támpontokat szerezni.*

## Az érelmeszesedés megelőzése testgyakorlással

A testgyakorlás az érelmeszesedés megelőzésének egyik leghatásosabb eszköze, írja *V. E. Vasziljeva* a Tyeorija i Praktyika idei 2. számában. Fokozza a vérkeringést, edzi a szívizmokat, kedvező feltételeket teremt a perifériás szövetek vérellátására, szabályozza az anyagcserefolyamatokat, s kellemes érzeteket kelt, amelyek kitűnő hatásúak az idegrendszerre (s ezen keresztül az egész szervezetre). Ügyelni kell természetesen arra, hogy az idősek testnevelése megfeleljen koruknak, testi-lelki állapotuknak. A gyakorlatokat közepes vagy lassú iramban kell végezni és a légzést a mozgással összhangba kell hozni. (A légzést visszatartani nem szabad, mert fokozza a vérnyomást.) Célszerű naponta kiadós sétát tenni — másfél-kétórásat —, főleg ülőfoglalkozásúaknak.

Azt is megkérdezték: szükséges-e az éjfél előtti alvás a sportolók pihenéséhez, vagy csak az a fontos, hogy a kellő alvásmennyiség meglegyen. A felelet:

— *Dr. Páter Jánosnak az életritmusról a Sport és Tudomány múlt évi decemberi számában közölt cikke szerint az éjféltől hajnali két óráig terjedő időben a legnagyobb az alvásmélység, tehát ebből arra következtetünk, hogy ebben az időszakban feltétlenül aludnia kell a sportolónak, hogy másnapra megfelelően kipihenhesse magát. Az éjfél előtti alvás szükségessége ismét csak hosszabb időn át folytatandó mérések alapján állapítható meg.*

Az időzítéssel kapcsolatban hangzott el az a kérdés, van-e összefüggés az évszakok és a forma között. A felelet:

— *A négyidőszakos felkészüléstől függetlenül is kell lennie összefüggésnek az évszakok és a formaváltozás között, hiszen a napi életritmus mellett az évi életritmus a legerősebb.* Nem közömbös a hideg és meleg, a levegő összetétele, az élelmezés minősége, az atmoszféra állapota, az alvó és viruló környezet hatása sem a sportolóra. Kívánatos volna azonban ezzel a kérdéssel kapcsolatban is gyakorlati méréseket végezni.

*Dr. Bánky* Zoltántól

**az elfáradással kapcsolatban**

a külföldi hivatásos kerékpározók gyakorlatára hivatkozva a gyógyszeres ellátásról, a serkentőszerekről kérdezősködtek.

— *Gyógyszert, pontosabban tablettát ne szedjen a versenyző* — válaszolta *Bánky dr.* —, *kivéve a téli időszakban a C-vitamint. Ez az egyetlen amely tabletta alakjában vihető be a szervezetbe. A többi anyagok akár tabletták, akár injekciók alakjában csak tüneti kezelés során vihetők be károsodás nélkül a szervezetbe. Itt is kívánatos az alapos kísérletezés annál is inkább, mert sok esetben a vegyszereknek tulajdonított hatás valójában lélektani hatás volt. Gyógyszer helyett porcukrot szedett sportolók közül ugyanannyi ért el jó eredményt mint a gyógyszeresek közül.*

*Dr. Áldor* Tibornak az úszók élelmezéséről elhangzott előadása után arról esett szó, hogy az élelmezés mennyiségét és minőségét igen nagy mértékben befolyásolják a lélektani szempontok. Így igen nagy eredményeket lehetne elérni azzal, hogy a különféle lélektani hatások közepette lefolyt étkezés milyen eredményt vált ki a sportolókból.

# A mechanikai szemlélet érvényesülése a mozgások oktatásában

## *Az egyensúly kérdése az atlétikában*

*Irta: Balogh Lajos, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

Az utolsó két évtizedben nem várt arányokban fejlődtek az atlétikai eredmények. A szervezési és tömegnevelési kérdéseken túl sokat lendített e tekintetben az edzési módszerek fejlődése, mivel itt általánossá vált a sporttal kapcsolatos tudományok segítségülvétele. Az eredmények javulásának egyik fontos tényezője volt a mechanikai módszerek bevezetése a mozgások vizsgálatába. Ez a felfogás ma már általánosan elterjedt, és alapja a mozgástechnikák javításának, vagy újabb, eredményesebb technikai fogások bevezetésének. (Pl. az O'Brien-féle, háttal felállás a súlylökéshez.)

### A megfigyelés és a hibajavítás nehézségei

Az oktatás menetét megszabó két döntő kérdés a megfigyelés és az ennek megfelelően végzett hibajavítás. E két művelet az alapvető tanulási időszak után egyre bizonytalanabbá válik. A mozgáskövetelmények magasabb szintjén mindinkább nő a megfigyelés nehézsége és emiatt a megfigyelés alapja, a puszta szemléletből kapott mozgáskép már kevés a tények észleléséhez. A finom részletek, mozgásváltozások, a ritmusok játékai elmosódnak, térben és időben összefolynak.

Szükséges tehát a mozgáskép felbontani, a megfigyelést objektív — térben és időben lejátszódó — folyamatokhoz kapcsolni. Ilyen folyamatok az elmozdulás, az egyensúly, a sebesség, a gyorsulás, az erőkifejtés és a munkavégzés. Így az összetett benyomások szövevényét az egyes folyamatok tetszés szerinti vizsgálatára szűkíthetjük.

A mechanikai mozgásanalízis kérdéseivel most, körülményes feltételei miatt, nem foglalkozom. **A gyakorlati mozgásoktatás — kinn a pályán — közvetlenül csak a szemléletre támaszkodhatik.** Célom inkább a megfigyelés lehetőségeit megkönnyíteni azáltal, hogy a mozgásképet összefolyó benyomásait rendezzük.

Megemlítem, hogy a mozgásképből az említett folyamatokra nézve tényeket a puszta szemlélet révén nem tudunk megállapítani. (A szemlélet értéke viszonylagos, érzékszerveink tér-idő érzékelése korlátozott.) De meg tudunk állapítani irányzatokat, tendenciákat. Az így megállapított tendenciák nagyon fontosak, mert egyértelműek, irányt mutatnak, és kivezetnek a mozgáskép összefolyó benyomásainak szövevényéből.



**1. kép.** A vágta és a gátfutószámok „vigyázz!" helyzete: **a statikai egyensúly tipikus esete**

Az alábbiakban a mechanikai folyamatokra bontott mozgáskép szemléleti és megfigyelési kérdései közül az egyensúly kérdéseit ismertetem.

### Az egyensúlyi állapotok szemlélete

**Lényege: Az atlétikai mozgásokat indító és befejező, valamint a közben kialakuló egyensúlyi állapotok megfigyelése.**

**A jó atlétikai mozgás egyik alapvető követelménye az egyensúly.** Egyensúly a mozgást indító és befejező testhelyzetekben és egyensúly, kiegyensúlyozottság a mozgás közben kialakuló testhelyzetsorozatokban. Egyensúly a talajon és egyensúly a levegőben.

Az egyensúly teszi lehetővé az atlétikai mozgások kedvező, folyamatos indítását; de ez az alapvető feltétele a kedvező, a legnagyobb hatású erőkifejtésnek és ezzel a teljesítmény javításának is. **A mindenkori egyensúly tehát alapvető mozgáskövetelmény. Megfigyelése és az ennek alapján végzett hibajavítás döntő lehet a teljesítmény szempontjából.**

Az egyensúlyi állapotok kétfélék: statikusak és dinamikusak.

**A statikus egyensúlyi állapot** statikus helyzetet, nyugalmat jelent.

E helyzetben a testre ható erők (és nyomatékok) egymást kiegyenlítik. A test nyugalomban, ún. statikus egyensúlyban van. Ilyen helyzet a futószámok — különösen a vágta — és a gátfutó számok rajtjának „vigyázz" helyzete. 1. kép.

A nyugalmi helyzeteken kívül, az atlétikai mozgásvizsgálatokban **statikusnak tekinthető a lassan** — kis sebességgel **— változó testhelyzet-sorozatok egyensúlya is.** Ilyen egyensúlyozott testhelyzet-sorozatok alakulnak ki az ügyességi számok indulásakor és befejezésekor. Nevezetesen az indulást megelőzően, amikor az atléta a legkedvezőbb indítási egyensúlyt keresi (jellemző példa erre a súlylökés indító-mérleghelyzete). 2. kép. Az ugró-és a dobó-műveleteket követően, amikor szükségessé válik a mozgás lefékezése, szintén egyensúlyos testhelyzet sorozatok alakulnak ki (pl. a dobószámokban a váltás után). 3. kép.

A statikus egyensúlyi hibák könnyen észlelhetők, mint a végtagok ügyetlen, kapkodó mozdulatai, vagy mint a törzs vagy az egész test váratlan diszharmonikus megbillenései. **A kiegyensúlyozatlan indítás nagyon megnehezíti a soron következő akciók kedvező kapcsolatát.** Következménye gyengébb teljesítmény és az eredmények tág (nagymértékű) szórása.

**Az egyensúlytalan befejezés minden esetben megelőző mozgástechnika hibáira mutat.** Példák: Ha a dobó a mozgás befejeztével nem áll szilárd egyensúlyban a talajon, hanem a dobást eldőlve, billegve, bukdácsolva fejezi be; 4. kép. Ha a távolugró a homokba érkezésekor előre esik vagy visszaül; ha a magasugró, illetve a rúdugró a leérkezés után a homokon tovagördül. Ilyenkor a megelőző mozgáshibát kikutatjuk és javítjuk. (Az ugrónál például a légmunka testhelyzeteit vagy a felugrás túlforgató impulzusait módosítjuk.) **A javítás sikere a befejező testhelyzet-sorozatok javuló egyensúlyával arányosan fog jelentkezni.**

### A dinamikus egyensúlyi állapot

**olyan változó** — itt gyorsan, nagyobb sebességgel változó — **testhelyzet-sorozatot jelent, amely lehetővé teszi, az egymásra következő akciók kedvező folyamatát.***

Itt a működő erők és ellenállások (az izomerők, a test és a szerek tehetetlensége, a nehézkedés stb.) olyan mozgásos egyensúlyi kapcsolatáról van szó, amelyek hatásos összeműködését a testhelyzet-sorozatok kedvező alakulása teszi lehetővé. 5. és 6. kép. Ebből következik, hogy **a dinamikus egyensúly elvesztése kizárja az akciók kedvező folyamatának a lehetőségét is.**

**A dinamikus egyensúly hibáit a mozgás törései, szakadásai jellemzik.** Ezek a törések a mozgásfolyamat egyes határozott mozzanataiban — rendszerint a kritikus erőkifejtések indításakor — következnek be, és mint a mozgásfolyamat ritmusát zavaró szakadások, szebetűnően érzékelhetők.

**A dinamikus egyensúly hibája mindenkor a megelőző testhelyzetsorozati hibák halmozódásából származik.** (Így **például** a hibás indítóhelyzet következménye a további testhelyzetek egyre fokozódó rombolása.) **A testhelyzet-sorozat hibáinak halmozódása végül is a mozgásfolyamat törésében jelentkezik. Ez a törés jól érzékelhető, mert itt a mozgás (egy pillanatra) megakad, vagy üresen megszalad. Ebből következik, hogy a dinamikus egyensúly hibáit mindig az észlelt törést megelőző testhelyzetek módosításával kell javítani.**

Ha az ugró például a felugrás kezdetén megtorpan, berogyik, vagy nekifutásának lendülete a felugrásba való átmenetnél törik. E törésben jelentkezik az ugrást előkészítő mozdulatok dinamikus egyensúlyi hibája. Az ugró csak az utolsó lépésben süllyesztett, vagy az utolsó lépését túlnyújtotta, esetleg az optimálistól eltérő szögben dőlt előre vagy hátra. **Javítás: a törést megelőző testhelyzetek értelem szerinti módosítása.** Gyakori eset és szembetűnően észlelhető a dinamikus egyensúly elvesztése, bomlása például a távolugrásnál, ami abban jelentkezik, hogy az ugró kedvezőtlen testhelyzetben érkezik a homokba és ennek kö-



**2. kép.** A súlylökő a mozgás legkedvezőbb **indító egyensúlyát** keresi









**3. kép.** a) súlylökő, b) gerelyhajító, c) díszkoszvető. A képek igen jól szemléltetik a dobóatléták mozgásának energikus, kiegyensúlyozott lefékezését a kidobás után, a talajon. A plasztikus egyensúlyi testhelyzetek utalnak a megelőző műveletek helyes végrehajtására is. Szembetűnő a testhelyzetek hasonlósága is

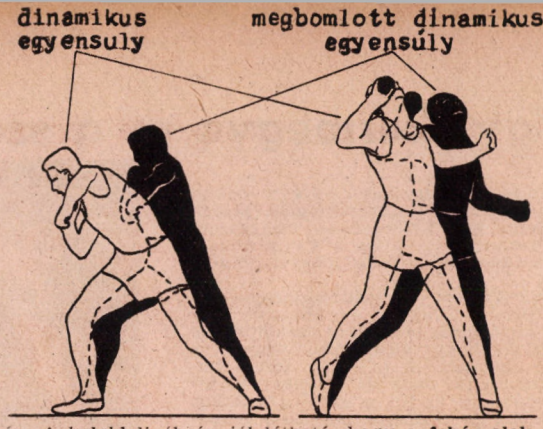


**4. kép.** Szembetűnően látszik, hogy a dobó **elvesztette egyensúlyát.** Erősen balra dől, medencéje visszacsuklik. A golyó nem halad az erőkifejtés irányába. Ez az egyensúlytalan, balra billenő és a dobókon (a díszkosz és a gerely versenyzőin is) igen gyakran észlelhető hibás véghelyzet — **következmény!** Azt mutatja, hogy a dobó a megelőző kritikus erőkifejtés közben elsősorban a saját testét dobta előre és nem a szert gyorsította

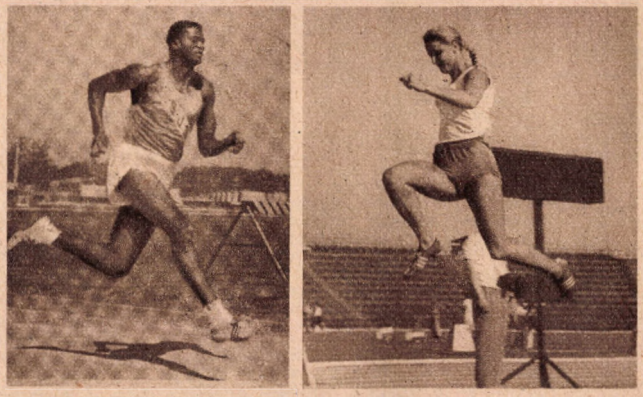
vetkeztében előrebukik vagy visszaül. A hiba okát ilyenkor is a megelőző műveletekben, elsősorban a felugrásban kell keresni és azt javítani. 7. kép.

De a mozgásfolyamat hasonló törésében jelentkezik a dinamikus egyensúly hibája a dobásokban is. Pl. a kidobás kritikus erőkifejtése zökkenővel indul vagy átmenet nélkül hirtelen, üresen megszalad. Az itt megmutatkozó hibát ugyancsak a törést megelőző testhelyzet-sorozatok hibái okozzák. Így például, ha a súlylökő törzsével túlzottan visszadőlt (a mozgás megakad), 8. kép, vagy ha jobb lábfeje (alszára) a becsúszás végén lemaradt (a mozgás megszalad) 9. kép. Ha a kidobást megelőzően a gerelyhajító ballába késett, vagy kidobó-terpesze túl nyitott volt stb. A hiba javítása a dinamikus egyensúly törését megelőző testhelyzetek ésszerű módosításával érhető el. **A javítás sikere — a megbomlott dinamikus egyensúly helyreállítása — a megelőző testhelyzetek arányában fog jelentkezni.**

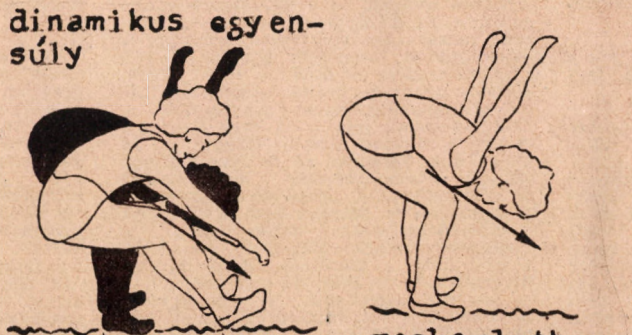
Ugyancsak a mozgásfolyamat pillanatnyi jól észlelhető törésében jelentkezik a dinamikus egyensúly hibája a futó vagy a gátfutó számoknál is. Ha például a gátról való lelépés után a továbbfutás zökkenővel indul, a zökkenés oka itt is a megelőző testhelyzetsorozatok halmozódó hibája. E zökkenő törés oka sokszor az, hogy a gátfutó a lelépést megelőzően a lendülő oldalára dől, erre kényszerül, mert megelőzően a gátra lépésnél lendítő lábát a mozgásirányból kitérítve (a dőléssel ellentétesen) ferdén keresztbe lendítette a gátra. 10. kép. E példából világosan látható a dinamikus egyensúlyi hibák kezdete és halmozódása, ami végül is a lelépéskor a mozgásfolyamat törésében, zökkenésében jelentkezett. **Természetesen ezek után, hogy nem a jelentkezett hibát, hanem a halmozódó hibák elsődleges okát — tehát ez esetben elsősorban a gátralendítés irányát — fogjuk javítani.**




**9. kép.** A baloldali ábrán jól látható, hogy **a fehér alak** (súlylökő) oly kedvező testhelyzetben, **„dinamikus egyensúlyban"** érkezett a kidobó állásba, amely hatásos, energikus kilökést tesz lehetővé. (Lásd a jobb oldali fehér alaknak a súlyt támadó testhelyzetét.) — Ezzel szemben **a fekete alak dinamikus egyensúlya megbomlott,** mert megelőzően — a becsúszás indításakor — a felsőtestét túlzottan gyorsította. Emiatt alszára — a testhez képest — lemaradt s a dobót a tehetetlenségi erők elsodorták. A következmény — amit a jobb oldali fekete alak mutat — az, hogy a dobó mozgása üresen megszalad, testével előzi a szert, kilökése rövid és erőtlen lesz



**6. kép. Dinamikus egyensúly a levegőben.** — E két kép jól érzékelteti a rövidtávfutó, illetve a távolugró dinamikus egyensúlyát a levegőben. Szinte érezzük, hogy ez az egyensúly lendületet ad és a soron következő akciók kedvező kapcsolódásait teszi lehetővé




**7. kép.** A bal oldali ábrán jól látható távolugró (fehér alak) kedvező testhelyzetben érkezik a homokba; „dinamikai egyensúlya" van. A jobb oldali ugró leérkezése viszont előnytelen. Az ugró dinamikus egyensúlya — már megelőzően — megbomlott, aminek a következménye az előrebukás és az ábrán jelzett távolságvesztés. A berajzolt nyilak a súlypont röppályájának irányát jelzik a homokbaérés pillanatában

* Meg kell jegyeznünk, hogy a dinamikus egyensúly értelmezése a mechanikában más. Dinamikus egyensúlyi állapot következik be például az egyenletes mozgásnál, amikor valamely testre ható aktív erők és ellenállások nagysága egyenlő. (Például: az ejtőernyőt támadó légellenállás egyenlő az ugró súlyával; az esési sebesség nem változik.) Ugyancsak dinamikus egyensúlyról beszél a mechanika a gyorsuló mozgásnál is, amikor a testre ható aktív erőket és a képzeletbeli tehetetlenségi erőket egyensúlyban lévőknek tekinti. D'Alembert elve. (Például: a súlylökőnek a golyót támadó — gyorsító — erőkifejtése egyenlő a golyó visszaható — ellentétes irányú — tehetetlenségi ellenállásával.) A fentiekben az utóbbi példához hasonló mozgásállapotok egyensúlyi sorozatairól van szó.

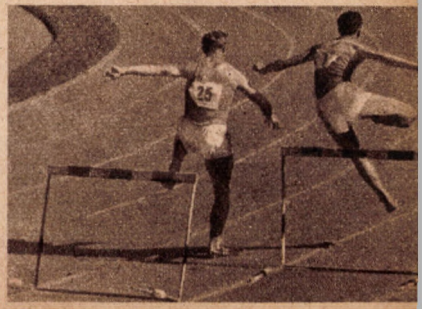
**5. kép. Dinamikus egyensúly a talajon.** — A távolugró felugrásának befejező mozzanatában az erőkifejtés iránya, energikus lendülete, harmóniája mintaszerű és kitűnő példája a mozgásos egyensúlyi kapcsolatok helyes, hatásos összműködésének. A szinte tökéletes mozdulat alapja és feltétele a soron következő műveletek — a légmunka és a homokba érés — kedvező alakulásának is. (Lásd a 6. képet.)





**8. kép. Megbomlott dinamikus egyensúly.** — A dobó már itt — a becsúszás végén elvesztette dinamikus egyensúlyát, mert túlzottan visszadőlt. Ilyen testhelyzet után a kilökésbe való átmenet feltétlenül megtörik és a dobó kritikus erőkifejtése, a „kilökés" csak zökkenővel indulhat, a mozgás megakad. Az ilyen mozgásfolyamat törése — a kilökés kezdetén — jól észlelhető és azt a megelőző testhelyzetek (elsősorban a becsúszás indításának) módosításával kell javítani

**10. kép.** A jobboldali atléta dinamikus egyensúlya szemmel láthatóan megbomlott, mert megelőzően — a gátralépéskor — a bal lábát ferdén keresztbe lendítette a gátra. Emiatt tartása elferdült és a felső teste is kitért a mozgás irányából. A hibák halmozódnak, mert a ferdén lendített láb kényszerhelyzetéből — a soron következő lelépésben nem kerülhet a test alá, hanem attól jobbra csapódik a talajra; a zökkenő elkerülhetetlen, a mozgás megtörik



# Egy ikermegye — a szocialista sport kialakításáért

Szabolcs-Szatmár iker-megye a felszabadulás előtt istenhátamögötti tájnak számított. Ma Nyíregyháza megyeszékhely stadionjában éppen a Falusi Dolgozók IX. Spartakiádjának megyei döntője zajlik . . .

A Nyíregyháza — Vásárosnamény— Beregsurány — Ungvár — Moszkva irányába tartó híres betonúton özönlöttek be a fiatalok, hogy birtokukba vegyék a stadion új atlétikai pályáját. Rövid ünnepi megnyitó után az atlétikai versenyek számaira került a sor. Ugyanakkor a röplabda és kézilabda pályákon is pattogni kezdett a labda. Délelőtt bonyolították le a kerékpárosok küzdelmeit. Az említett műúton a férfiak 40, a nők pedig 20 kilométert futottak.

Félezer falusi sportolóból sok lett első és második. De a harmadikok sem szomorkodtak. A baktai tsz-lánykák például „boldog" harmadikok lettek a futószámokban. Már az is nagy dolog volt számukra, hogy a régi elszigeteltségből kiléphettek a nyíregyházi sporttelep közönsége elé s megmutathatták, mire képesek ma.

Majd holnap vagy holnapután beérik munkájuk gyümölcse. A jól befektetett energiából sosem kallódik el semmi . . .

***

Nem is kallódhat el sem tehetségükből, sem izmaik erejéből, sem tudásukból egy fikarcnyi sem. Szükség van rájuk.

A második ötéves tervben több, mint félmillió hold szántóföldön kell többet nyújtaniok az országnak, mint eddig bármikor! Szabolcs-Szatmár apraját-nagyját állítja nagy vizsga elé e szép terv. Szinte naponta vizsgáztatja őket majd a sok új almáskert, dohánytábla, burgonyaföld bővebb termése és amit az ország tőlük vár. Annyi sok új tudnivaló, új gép, tudományos eljárás vonult be gazdálkodásukba, hogy a sok feladatot csak az erejét, ügyességét mindennap rendszeresen edző sportember lendületével, szívósságával oldhatják meg. Minderre idő kell. Van-e?

Igen. Telik munkára is, sportra is — télen-nyáron. De van-e hozzá helyiség, eszköz, alkalom? Van-e hozzá szakember, edző, szervező, irányító is?

Teremtődik!

Nyírbogát például eldugott hely volt a felszabadulás előtt, homokbuckák fogták közre.

Ma?

A tsz agronómusa, tanítók, a népből sarjadt értelmiségi sereg harcol itt, teljes tudásával, a Nyírség gazdasági és kulturális felemelkedéséért. Ennek eszköze a sport is. Megelőzik azt, hogy a sportmérkőzésen való részvétel után egy ifi se mondhassa: „Jaj, én sportoltam, fáradt vagyok, hadd végezzek kevesebb munkát!" Ma itt főbenjáró hibának számít, ha valamelyik mezőgazdasági munkát nem idejében végzik el. A sport nem gátja, hanem támasza a munkamorálnak. A sport Nyírbogáton sem lehet időpazarlás, csakis a testet-lelket üdítő szórakozás szocialista formájának megtalálásáért használt fegyver. 42 igazolt labdarúgójuk is így nézi a dolgokat. Van még másfél-



Fülei László, az orosi tsz tagja győz a a hatfordulós torna pontszerző versenyen

száz olyan tagjuk, aki nem versenyszerűen sportol. Egyikükre sem lehet mondani, hogy munkakerülő a sport miatt. A IX. spartakiádra például csak az utolsó vicinálissal érkeztek meg. Halasztahatatlan munka kötötte őket vonatindulásig a határhoz.

Hogy jutottak idáig?

A tanács legfiatalabb nődolgozója nemrég jött haza kiváló iskolai bizonyítvánnyal a kezében. Nemcsak könyvszerető, szorgos tanácstisztviselő, hanem edző, irányító és játékos egyszemélyben. Kézilabdacsapata már „márka" minden járási rendezvényen. Labdarúgó csapatuk kettő van. Jól kihasználják szabad idejüket: amíg az egyik csapat edz, a másik tagjai hónuk alatt könyvvel elvonulnak a hűvösbe, vagy sakkoznak . . .

***

Az elmaradottság felszámolásában e tájon jelentős szerep jut a sportnak.

Itt van a modern mezőgazdaságban, az almakultúrában annyira kiemelkedő Rozsály tsz-község.

Bár Budapestről csak kétszeri átszállással, szárnyvonalon közelíthető meg, magyar és külföldi sportújságírók mégis gyakran nyitnak be a mintaszerű sportpályára. Férfi röplabda csapata a mostani nyíregyházi spartakiád döntőjén a játék minden szépségét bemutatta. Női röplabdacsapata is kivált a többi közül. Rozsály 200 m-es ovális futópályája, kézi- és röplabdapályája, tekepályája a falu lakosaiból még a 65 éves Petruska Jenőt, a 60 éves Sztojka Gábort, az 50 éves Fülöp Ferencet, az 54 éves Szilágyi Ambrus növénytermelési brigádvezetőt is meghódította a testnevelés számára. A fiatalokat is helyhez kötötte az, hogy a művelődés házában helyet találtak a birkózószőnyegnek, ping-pong asztalnak, a gyűrűnek, a korlátnak. Béres Miklós ötvenen túljutott már, de mint súlyemelő — idénytől függetlenül — legnagyobb ösztökélője a tsz sportkörök járási vetélkedéseinek. A téli terembeli edzés jó hatása már a tavaszi versenyeken megmutatkozik.

Alkalmasabb, tágabb, arravalóbb helyiséget ugyan el lehetne képzelni a sportra! Dehát az is fontos, hogy így jobban szem előtt vannak a könyvek. Ennek is köze van ahhoz, hogy minden sportoló rendszeres könyvkölcsönző. Így együtt nő bennük a sportolás és olvasás igénye.

A közösséggé kovácsolódást segíti, hogy ilyen módon a fiatalok közül nem vágyik el a faluból egy sem. A tömeges sportolásból az idősebbekkel együtt éppen úgy kiveszik részüket, mint a tömeges mezőgazdasági szakképzésből, a téli tanfolyamokból.

***

Komlódtótfalu 924 lakosú község csak a felszabadulás előtt volt „kis falu". Most tsz-község. Az állattenyésztésben és növénytermelésben dolgozó 21 ifi igen jó sportoló. „Attól jobbat adni elképzelhetetlen, mint amit ők munkában adnak — mondotta a csengeri járási KISZ-titkár — és sportban szintén kiválóak! . . ."

Ők indították a megyében 1960 tavaszán azt a sokoldalú mozgalmat, amelyben a terméshozamok emelése, az ifjúsági élet élénkítése, az oktatás, a sportolás javítása egyaránt helyet kapott. Földesuraikat, ispánjaikat kiebrudalta innen a felszabadulás. Végre a szántó-vető ember maga lett ura a földnek, s nincs többé olyan hatalom, mely azt elvehesse tőle. Tettvágyuk, tudásszomjuk, edzettségük ezért lett nagyobb, mint bárki várhatta volna.

Ez a tsz-község 10 éves. A tsz alapítói alig jutottak túl a harmincon, de tudásszomjuk éppen olyan tágkörű, mint a nyomukban felnőtt tizennyolc-huszonkétéveseké. Ezért választották ki maguk közül a **legjobb sportolót, Ferenczi András**t, s küldték el a tsz ösztöndíjasaként a kecskeméti kertészeti technikumba. Az idén végzett. A keleti országrészből a diákok ballagására felment a homoki kultúra várába, a nagyhírű Kecskemétre a tsz elnöke és a sportkör vezetője, s Ferenczi András szép bizonyítvánnyal hozták haza. De az itthonmaradottaknak sem kellett szégyenkezniök. A KISZ küldöttsége épp akkor járt lent Komlódtótfaluban, ámult a a csodálkozástól. A kora tavasszal indított mozgalomban a tsz ifjai lettek az elsők. 100 holdas jonathánosuk is jó termést ígér.

***

Az iker-megye tsz-sportkörei, 65 éves „örök ifijei", Petruska Jenői és 22 éves Ferenczi Andrásai így készülnek fel a Nyírség második ötéves nagy versenyére.

A termelő munkában egybekovácsolódott közösség a maga erejéből teremti meg magának a társas nagyüzemi gépesített gazdálkodás alkalmain a társas szórakozás, a szocialista sport formáit. Ne kallódjék el sem tehetségükből, sem izmaik erejéből, sem tudásukból egy fikarcnyi se!

A birkózó szőnyegnek várhatóan találnak majd a könyvtárnál alkalmatosabb helyet. A szükség így érleli a jót. De a szocialista sport és testnevelés kialakításának, első próbálkozásainak ez a zord üdesége illik a szocialista forradalom szülötteihez, ifjaihoz, és — az öregekhez is . . .

**(E. J.)**

**Tiszadobon a Holt Tisza ágában tartott úszóversenyre tömegesen jelentkeznek a Gyermekváros „lakói"**



**Mezei futás a nyíregyházi járási versenyen**

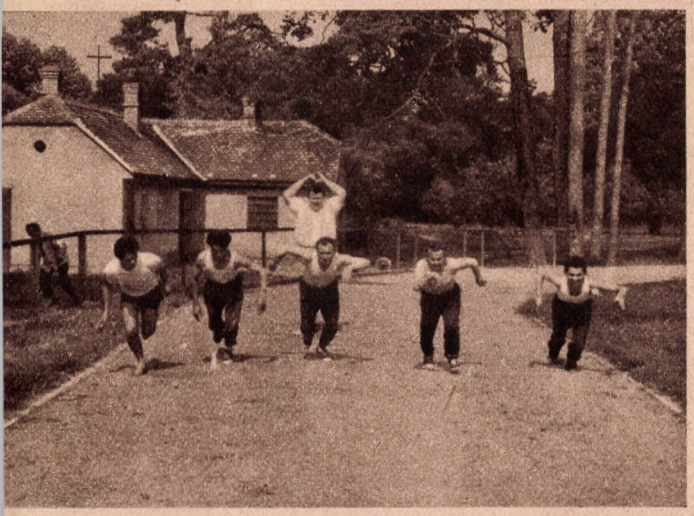


# Amiből a „bolyi kisolimpia" kinőtt ...

Már messziről világlik a fehér kapufa. Besétálok a kapun és nagyon szép sportpályát látok: 400 m-es futópálya, ugrógödör, karbantartott labdarúgó-pálya, kis lelátó, sőt a szomszédságban edzőpálya. Nem nehéz kitalálni, hogy a bolyi emberek szeretik a sportot, s áldoznak is érte. Szép szál fiatalember lép hozzám.

— Ki világosítana fel a falu sportéletéről? — kérdem tőle.

Szinte megütközve néz rám, mintha azt mondaná: bárki! Aztán ennyit mond:



Rajt!

— Legtöbbet mindenesetre Abai Ferenc testnevelő tanár, az általános iskola igazgatója tud!

Abai Ferenc csakugyan lelkesen magyaráz s ebből ki is derül, hogy kezében fut össze a mintafalu sportéletének ezer szála.

A tantermek ugyan üresek, Abai Ferenc mégis talál épp elég tennivalót — most is dolgozószobájában leltük.

Boly szülöttje s ahogy diákoskodását befejezte, ide húzta vissza 1952-ben a szíve. A falu első testnevelő tanárja. Akad munkája épp elég. De nemcsak azt tartja számon, hogy a nebulók mennyi új tudást vittek haza a fejükben, hanem azt is, hogy mennyire edzették testüket. 1952-től jegyzi iskolásaink sportbeli vetélkedését, szép eredményeit.

Mielőtt szót váltanánk, az íróasztal különböző fiókjaiból annyi temérdek megsárgult fénykép, jegyzőkönyv, sportdokumentum kerül elő, hogy belőlük szinte megelevenedik előttem

**e falu sportjának krónikája.**

Boly — csak úgy, mint a magyar falvak többsége — a nagybirtok súlya alatt nyögött. A falura 40 holdas park és hercegi kastély terpeszkedett rá. A kastélyt és a parkot vizesárok, kőfal vette körül, hogy véletlenül se léphessen be idegen.

Diákok és inasok már régóta összemértek itt erejüket a labdarúgásban. A Tanácsköztársaság idején sportkör is alakult. Alapítója Manninger G. Adolf, a nemrég elhunyt Kossuth-díjas tudós.

Abai Ferenccel forgatjuk a régi iratokat.

Ebből látjuk: a régi sportkörnek labdarúgó-, atlétikai és asztalitenisz szakosztálya volt. A felszerelést maguk a sportolók készítették. Tornaszakosztály csak a 30-as években alakult. Dlusztus kádáriparos nyújtót, korlátot, mászórudat készített és udvarában a fiatalok passzióztak rajta. A 40 holdas parkból 2 hold nem jutott a sportpályára. Az akkori sportrajongók a vásártérre szorultak. A vásár, a piacozás sokszor elcsúfította a sportpályát. A falon belül a herceg családtagjainak teniszpályát is építtetett. Ide azonban falubeli csak labdaszedőként juthatott be.

Ennyit a múltról.

És a jelen?



Ritka szép, festői környezetben, íme, a futball-pálya

A felszabadulás után minden megváltozott Bolyon is.

**Eltűnt az akadály,**

mely távoltartotta a dolgozók tömegeit a sportolástól, ledőlt a parkot elzáró kőfal is. 1946-ban, amikor a sport is új értelmet nyert, a sportköri tagok új vezetőséget választottak. Az új vezetőség a vásártelep helyett a volt hercegi parkban új sportpályát építtetett. Abai Ferenc 1948-ban a Pedagógiai Főiskolára került. 1949: megalakult a Kossuth tsz, majd az állami gazdaság, a gépállomás, az állami méntelep, Vegyesipari Ktsz létesült.

Kommunisták, sportvezetők újra

**terveket készítenek.**

A dolgozóknak életszükségletévé lett a sport. 1952-ben már a kultúrház is elkészül. Bővítik a labdarúgó-pályát. Atlétikai pálya, edzőpálya és öltöző is teremtődik. A falu aprajanagyja munkálkodik rajta. Hogyne! Hiszen a sportolók száma gyorsan megkétszereződött. Sorra sakk, kerékpár, „gombfoci" szakosztály létesül. 1958-ban elkészül az uszoda. Egy évvel később kézilabda-pályát épít a falu lakossága. 1951-től évente ismétlődik az üzemek közti labdarúgó-, asztalitenisz- és sakkbajnokság. Az MHK-mozgalomba a község nem sportolóinak és iskolából kikerült lakosainak 10%-át vonják be.

1959 őszén a sportkör kiadja a bolyi MEDOSZ SE sporthíradóját... Ez aztán negyedévenként megjelenik. Beszámol az eredményekről, tájékoztat a soron következő feladatokról. 1960-ban pedig az olimpiai jelvényszerző verseny megindításának időszakában megalakítják az operatív bizottságot is. Elnöke a sportkör elnökhelyettese, titkára a falu testnevelő tanára. Tagjai a faluban levő üzemek, illetve intézmények sportfelelősei. Egyetlen feladatuk az olimpiai jelvényszerző verseny szervezése, a mozgósítás. Céljuk, hogy az MHK mozgalomba egykor bevont 10%-nál több jelvényese legyen a falunak.

**A tervekről**

elbeszélgetünk Lorencsics Kornél tanácselnökkel, meg a Kossuth Tsz elnökével és a sportköri vezetőség tagjaival is.

Ami megvan, igen szép, de nem elég. Tekepályával, röplabdapályával bővítik. Megrendezik az immár hagyományossá vált „bolyi kisolimpiát". Nagyarányú olimpiai jelvényszerző versenyt rendeznek. Meghívják rá a környező falvak lakosait. A Megyei Testnevelési és Sport Tanács pedig itt rendezi meg 1961-ben a megyei szpartakiád döntőit.

Így lépte át Boly a múlt kőfalát és tart a biztos jövő felé.

**Varga Gyula**

Távolugrás a bolyi park-pályán





# A szemléltetés lehetőségei a testnevelésben és sportban

*Írta: Rostás György, a TF igazgatóhelyettese, a TTT tagja*

A testnevelés és sport területén dolgozó tanárok, edzők egyik legfőbb — és legnehezebb — feladata, hogy a fiatalokat bizonyos mozgásokra oktassák, az egyes sportágakban a mozgásokat, mozgássorozatokat valamint a taktikai elemeket is megfelelően érzékeltessék. A mozgások tanításában érvényesíteni, alkalmazni kell azokat az oktatási alapelveket, amelyek biztosítják a megfelelő oktató-nevelő munkát.

*Az oktató-nevelő munka szempontjából vizsgálva a kommunista nevelés tartalmát és célját, egyre inkább egység alakul ki az edzők, tanárok között.*

A didaktikai alapelvek alkalmazásáról megállapítható: az oktatás színvonala emelkedett. Az oktatók ismerik és alkalmazzák a pedagógia és testnevelés-elmélet tételeit. Az oktatási alapelvek — tudományosság, rendszeresség, szilárdság, hozzáférhetőség, tudatosság stb. — mellett a *szemléletesség* elvét is alkalmazzák, mint a testnevelés és sportoktatás egyik legjelentősebb elvét. *Azonban a „szemléltetés" nem minden formája, módszere eléggé elterjedt.* A szemléltetés sokszor igen egyszerű és hasznos lehetőségeit figyelmen kívül hagyják és emiatt oktatómunkájuk — a legjobb szándék mellett is — eredményeiben nem éri el, amit a képességek, felkészültségek alapján elérhetne.

*A mozgások oktatásában* a számos alapvetően fontos terület közül — a didaktikai alapelveken kívül *a testnevelők, edzők számára a pavlovi nervizmus ismerete a legfontosabb.*

A pavlovi tanítás lényege — a mozgások oktatása szempontjából —, hogy *az úgynevezett „első jelzőrendszer"* (látás, hallás) *alapján „érzékelt" külső benyomásokat* (mozgásokat) *a „második" jelzőrendszer* (beszéd, gondolkodás) *lehetőségeivel a tanítványok jobb előrehaladása érdekében együttesen alkalmazzuk.*

*A testnevelésben és sportban a mozgások — mozgássorozatok oktatása a főfeladat.* Ez a tevékenység a maga bonyolultságában igen sokféle szempontból elemezhető, vizsgálható. A tudományos munka területén — ma még — nem foglalkoznak eléggé tervszerűen a *szemléltetés* kérdéseivel, pedig az *oktató-nevelő munkának ez a területe számos kísérletet, a meglevő ismeretek publikálását, vitáját igényli.* A mozgások oktatásánál a pavlovi nervizmus alkalmazásában — illetve ismeretében — is még számos a hiányosság. Egyes kérdésekben a nyugati országok testnevelési szakemberei is jelentős előrehaladást mutatnak. (Ezt mutatja *F. Simons* cikke a Sport és Tudomány 1958. júniusi számában.) Holott nyugaton az idealista felfogást tükröző nézetekkel szemben materialista nézeteket (pavlovi nervizmust) képviselő személyeknek politikai harcot kell folytatniok nézeteik érvényesítéséért. A nézeteknek lényegében politikai tartalmú harca nálunk is nagyobb mértékben lenne kívánatos.

### A mozgás érzékeltetése

Az oktató (tanár-edző) egyik legnehezebb feladata megértetni a tanítvánnyal *az elvégzendő mozgást* és ennek a mozgásnak lényegét, amikor azt a tanítvány nem érzi. Ilyenkor az oktatók — sokszor kézzel-lábbal magyaráznak, — ahelyett, hogy segítségül vennék a *közvetlen eljárást:* a szemléltetésnek valamelyik, a szóbanforgó mozgás érzékeltetésére alkalmas legjobb formáját.

Az egyes testgyakorlati ágak mozgásainak végrehajtásában igen fontos az az elv, hogy a tanítvány a mozgásokat, gyakorlatokat a legcélszerűbben, a legmegfelelőbb technikával hajtsa végre. Ez a cél csupán magyarázattal igen nehezen, vagy egyáltalán nem valósítható meg. A célt sokkal pontosabban és biztosabban érjük el, ha *a magyarázatot szemléltetéssel támogatjuk.*

*Néhány gyakorlati példa:*

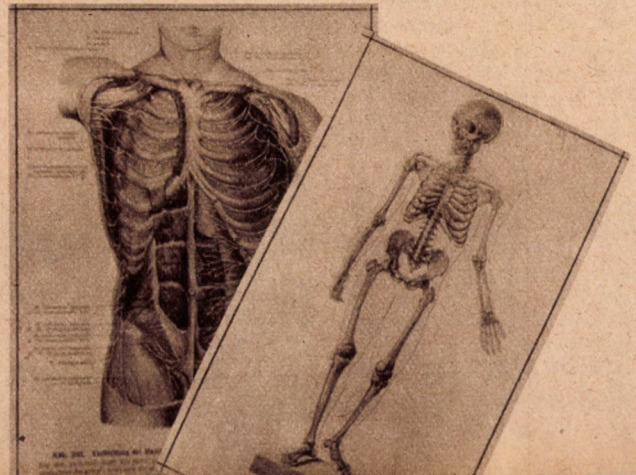
A torna egyik egyszerű gyakorlata a fejállás talajon. Pontosan elmondjuk, mit kell tenni a kézzel, lábbal, hogyan emelje fel a törzsét stb. — ezt az elmondottak alapján el is képzeli a tanítvány. De abban a pillanatban, ahogy megmutatja valaki a fejállást és szóban is közlik, hogy miként és hogyan kell elvégezni — a tanítvány még jobban megérti és még jobban végre is hajtja a mozgást.

Ebben az esetben *a megmutatást, mint a szemléltetés egyik legáltalánosabb* módszerét alkalmaztuk azért, hogy a tanítvány, mielőtt saját maga végzi a mozgást, minél jobban érzékelje, lássa, szemlélje annak folyamatát.

*Több labdajáték alapvető mozgáseleme a labdavezetés.* A labdavezetés, bár látszólag egyszerű gyakorlat, pusztán szóbeli magyarázat alapján alig érzékelhető és alig megtanulható művelet. Eredményt itt is csak úgy érhetünk el, ha az elvont magyarázatot a labdavezetés technikai gyakorlatainak bemutatásával szemléltetjük. *A szemléltetés tehát az ilyen jellegű mozgások oktatásában nélkülözhetetlen.*

*Minden tanár és edző egyik legalapvetőbb feladata* annak biztosítása, hogy a tanítványok ne elvont fogalmakra alapozva szerezzék új ismereteiket. Ezért *minél szemléletesebben, minél több érzékszer-*

**b) A Testnevelési Főiskola orvostudományi tanszékének anatómiai és a csontrendszer felépítését ábrázoló metszete**











a) Sorozatfelvétel Nagy Zsigmond súlylökéséről. A felvételeket Vikman István készítette, Koltai Jenő útmutatása alapján. A harmadik kép elárulja Nagy Zsigmond egyetlen jelentősebb hibáját: a becsúszás indulásakor túlságosan korán nyit a bal csípővel és a bal vállal

*vet bekapcsolva kell tudatosítani a tanítványokban a mozgás végrehajtásának tényezőit.* Így a mozgások észlelését és érzékelését megkönnyítjük s ezzel a technikai elemek helyes elsajátítását meggyorsítjuk.

### A helyes feltételes reflexek kialakítása

A mozgások a tanulás, a gyakorlás során csiszolódnak, automatikussá válnak és végül kialakul a Pavlov-féle, *„dinamikus sztereotípiának"* nevezett feltételes reflexkapcsolatok láncolata. Az automatizálódás folyamatában a helyes dinamikus sztereotíp kialakítását a szemléltetés módszerei nagymértékben elősegítik. De még inkább megkönnyíthetjük a helyes feltételes reflexkapcsolatok kialakulását, ha a szemléltetés módszereit az ún. kényszerítő eljárások, kényszerítő helyzetek vagy rávezető gyakorlatok alkalmazásával párosítjuk.

Számos ilyen módszeres „fogást" ismernek és alkalmaznak. Így pl. súlylökésnél a jó kilökés oktatását úgy is elősegítik, hogy a kilökés pillanatában megfelelő magasságban elhelyezett papírlapot kell a golyónak érintenie. Kézilabdában edzésen a kapu jobb és bal felső sarkában elhelyezett 50 cm-es keretbe kell lőnie a csatárnak. Tornában a két lábfej közé papírt szorítanak, hogy a tornász ügyeljen a lábzárásra. Műugrók toronyból meghatározott szögben „dőlnek" a vízbe, hogy csak egy vagy másfél fordulatot tehessenek. Tornászok a kézen átfordulást társon át végzik, hogy megfelelő magasívű legyen az átfordulás stb. A *szemléltetés mellett* tehát *— azért, hogy a technika szempontjából jó feltételes reflex alakuljon ki — alkalmazhatunk kényszerítő helyzetet.*

Hasonló feladatokat oldhatunk meg *a rávezető gyakorlatokkal.* Ezek kisebb részelemek segítségével lényegileg „felépítik" a mozgást, illetőleg egyszerűbb, könnyebb gyakorlatokkal (elemekkel) előkészítik a nehezebb, összetettebb mozgásokat.

### A taktika oktatása — szemléltetéssel

Olyan feladatok megoldására is tanítanunk kell a sportolókat, amelyek játék közben előálló helyzetben merülnek fel, mindig más és más körülmények között. Elvárjuk ugyanis, hogy a sportoló alkalmazkodik a bonyolult körülményhez és az előzőleg tanult mozgásokat (technikát) anélkül képes alkalmazni, hogy ez külön megterhelést jelentene számára.

Miképpen kell helyezkedni a különböző támadó és védő rendszerekben? Ez a probléma a fiatalok számára csak akkor válik egyszerűen érthetővé, ha valamilyen formában az egész játékhelyzetet meg tudjuk mutatni nekik, azaz „szemléltetni tudunk. A mozgásoktatásban igen hasznos lenne az ún. **elméleti szemléltetés** általános bevezetése. Az edzők tartsanak olyan előadásokat, amelyekben szemléltető rajzokkal vagy bemutató táblákon bábok mozgatásával ismertetik taktikai elgondolásaikat.

A Testnevelési Főiskolán az I. és II. éves hallgatóknak például szemléltető táblánál kell vizsgázniok, és a különböző taktikai feladatokat, változatokat bemutatniok. Így aztán a tanítványok nem mechanikusan sajátítják el az egyes taktikai megoldásokat, hanem képesek megmagyarázni, mit, miért tesznek és miért éppen úgy, ahogy teszik. Természetesen, ilyen színvonal esetében elérhető, hogy minden helyzetben felismerik a legmegfelelőbb taktikát és azt a gyakorlatban alkalmazzák.

Helyes, ha a fiatalabb oktatók maguk mutatják be a mozgást. (Sajnos, egyre kevesebben vesznek részt személyesen a munkában és egyre kevesebb a tanárok és az edzők között a sportszerű öltözékben dolgozó oktató.) Gyakori, hogy sem az oktató, sem tanítványai nem tudják kellően bemutatni a mozgást. Ilyenkor különösen fontos, hogy megfelelő szemléltetési lehetőség álljon rendelkezésre a helyes mozgáskép kialakításához. Mindenképpen el kell kerülni, hogy helyes magyarázat után rosszul végrehajtott mozgással hibás kép rögzítődjék a tanítványba.

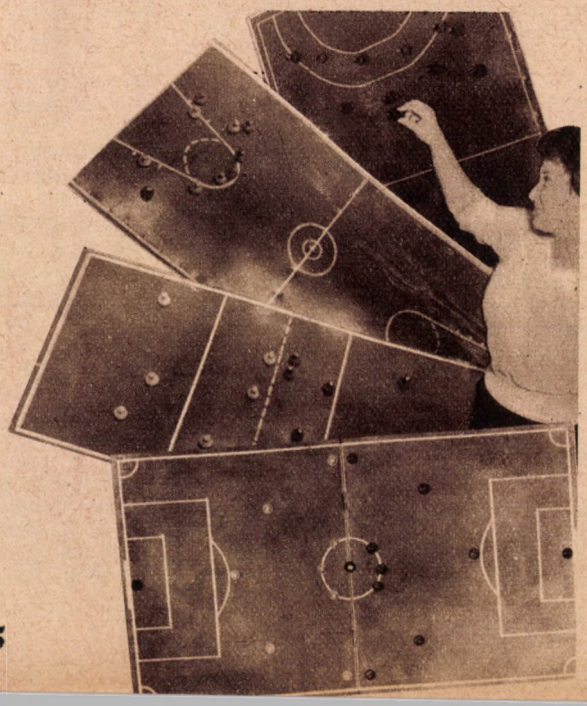
Nagy különbség található az egyes sportágak oktatásában. Néhány sportágban a mozgástanulást közvetlen tanácsokkal kísérheti az edző. (Például ökölvívásban, labdajátékokban: balegyenes, kapuralövés stb.) Egyes sportágakban a mozgáselemek oktatásakor még segíthet is az edző (torna). Vannak azonban olyan sportágak, amelyekben csak a mozgássorozat után tud hibát javítani az oktató (műugrás, síelés, műkorcsolyázás stb.). Az ilyen sportágak — mozgáselemek — oktatásakor különösen fontos a megfelelő szemléltetés. (A legjobb technikákat lehetőleg filmen is mutassuk be.) Enélkül ugyanis a megfelelő „mozgás-kép" kialakítását nem biztosíthatjuk.

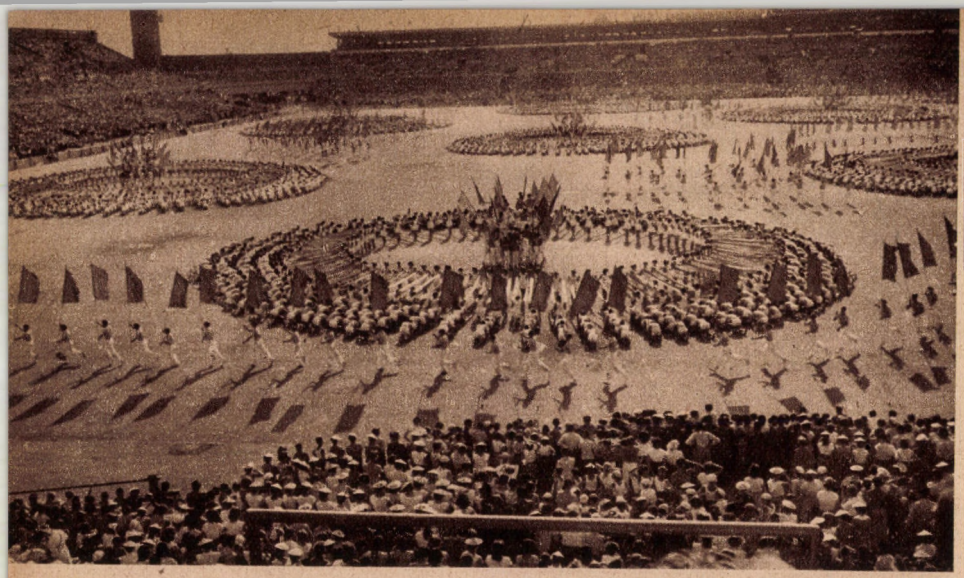
### A szemléltetés leggyakoribb formái

*I. Megmutatás természetben.* Valamennyi szemléltetési forma közül leggyakrabban ezt használják. A

*(Folytatása a 276. oldalon.)*

d) Mágneses táblák kézi-, kosár-, röplabdához, futballhoz. A Testnevelési Főiskola játék-tanszékének oktatótáblái





## *Az eszmei mondanivaló diadalmas megjelenítése — ez volt a II. csehszlovák spartakiád*

*Írta: Antal József, a TF igazgatója, a TTT tagja*

Az 1960-ik év nyarának a római olimpia mellett legkiemelkedőbb testnevelési és sporteseménye a Csehszlovák Szocialista Köztársaság június 23-a és július 3-a között Prágában megrendezett II. Országos Spartakiádja volt.

Az 1955-ben megrendezett I. Országos Spartakiád gigantikus méreteivel, színpompás, örökösen változó, meglepetést meglepetésre halmozó jeleneteivel és óramű-szerű megrendezésével elkápráztatta a nézők százezreit. A prágai sztrahovi stadionban megrendezett II. spartakiád méltó folytatása volt az előzőnek. Már a négy napig tartó első rész — az Ifjúsági Napok — is arról győzte meg a nézőket, hogy a sok szeretettel és hozzáértéssel megtervezett és bemutatott ünnepély-sorozat elérte célját: bemutatta a csehszlovák testkultúra felfelé ívelő fejlődését, a néptömegekre gyakorolt hatását, vonzó és mozgósító erejét.

Az ünnepi rendezvények során fel-felcsattanó önfeledt tapsok, s a külföldi vendégek és szakemberek által tett újabb és újabb elismerő nyilatkozatok mind azt bizonyították, hogy a Csehszlovák Szocialista Köztársaság tömegtestnevelése a II. spartakiádon kiválóan vizsgázott. Ez a megállapítás egyaránt vonatkozik a spartakiád gyakorlatanyagának megtervezésére, a gyakorlatokhoz komponált zenekíséretre, a felkészítés szakszerűségére, a felkészülés odaadó lelkesedésére, a rendezőgárda kiváló munkájára stb. stb.

E kiválóan megoldott részfeladatok mellett — amelyekről külön-külön részletes tanulmányt lehetne s kellene is írni — a legmegkapóbb s számunkra a legtanulságosabb

**az az eszmei-politikai mondanivaló volt, amely az ünnepély-sorozat minden gyakorlatából kisugárzott,**

s amely egységes egésszé forrasztotta össze a gyermekek és felnőttek, nők és férfiak, katonák és társadalmi szervek minden bemutatóját.

A szocializmus építésének nagy ügye, a 15 év eredményes munkája, s a jövendő, a kommunista társadalom építésére való felkészülés s az építés megvédésének gondolata forrasztotta egységbe a II. spartakiád bemutatóit. Ez csendült ki különkülön is az egyes gyakorlatokból *Ez az eszmei mondanivaló, ez a bátran és sikerrel alkalmazott nevelőcélzat* már az I. spartakiád alkalmával is megkapó és magávalragadó volt. Akkor a felszabadulás 10 éves jubileumának gondolata csendült ki a spartakiád rendezvényeiből.

Az eszmei mondanivaló a II. spartakiád megtervezésekor, gyakorlatanyagának összeállításakor még jelentősebb szerepet kapott. A bemutatók során még jobban kidomborodott a szocializmus építésének gondolata, a jövő, a kommunizmus megvalósításának nagyszerű perspektívája. Ez jutott művészi kifejezésre az ifjúság és a felnőttek minden gyakorlatában. Ez az eszmei mondanivaló egyrészt érzékeltette a csehszlovák nép által a szocializmus építése során kitűzött feladatokat, ezek megvalósításában elért eredményeket, az eddig megtett utat, másrészt tovább mozgósított ezek minél eredményesebb megvalósítására és minden ellenséggel szemben való megvédésére.

Az eszmei mondanivalónak ez a nevelő ereje már az Ifjúsági Napok egyik legkedvesebb műsorszámából

**az apró kis emberpalánták számára összeállított műsorszámból a „Mesé"-ből is kicsendült.**

Ez a 6—7 éves gyermekek számára összefüggő mesébe ágyazott cselekmény, a szerencsétpróbálni világgá menő Honza (mesebeli János) története meggyőző erővel példázza, hogy *a szerencse kovácsa csakis a munka lehet.* S miután Honza egy bölcs öregember tanácsát megfogadva szorgalmas munkával megműveli földjét, az aratásnál a szomszédos tsz tagjai sietnek segítségére. A gyakorlat vidám, táncos zárójelenete, a közös munka felett érzett öröm és jókedv kifejezője. E gyakorlatban a tanítónénik vezetésével 265 feldíszített májusfa alatt bevonuló tarka gyermeksereg (5300 fő) a hangszórókon felhangzó versbe-szedett mese cselekményét mozdulatokkal fejezi ki. Így tanulják meg a felkészülés hosszú ideje alatt a testnevelés révén is azt az igazságot, hogy az emberi boldogság alapja a munka, a közösségben végzett becsületes helytállás.

A szocialista építésre való alapos és sokoldalú felkészülés szükségességének gondolata jutott kifejezésre a 15—16 ezer fős csoportokkal bemutatásra kerülő „Örömteli tavasz"-ban (8—12 éves leányok és fiúk gyakorlata), a „Légy kész a munkára és a haza védelmére" című, 12—14 éves fiúk által előadott gyakorlatban, továbbá a felnőttebb ifjúság nagyszerű tömegbemutatóiban is.

Az ifjúság műsorszámainak tarka színpompája és örömteljes hangulata, vidám kavargása *az ifjúság mozgásvágyát, erejét, játék- és sportszeretetét* juttatta kifejezésre. Ám egyben tudomásunkra adta, hogy *ez a társadalom elé tűzött célokat, a jövőre, a kommunista társadalom építésére való felkészülést is szolgálja.* A Munkaerőtartalékok gyakorlata már ezt a jövőt példázta,

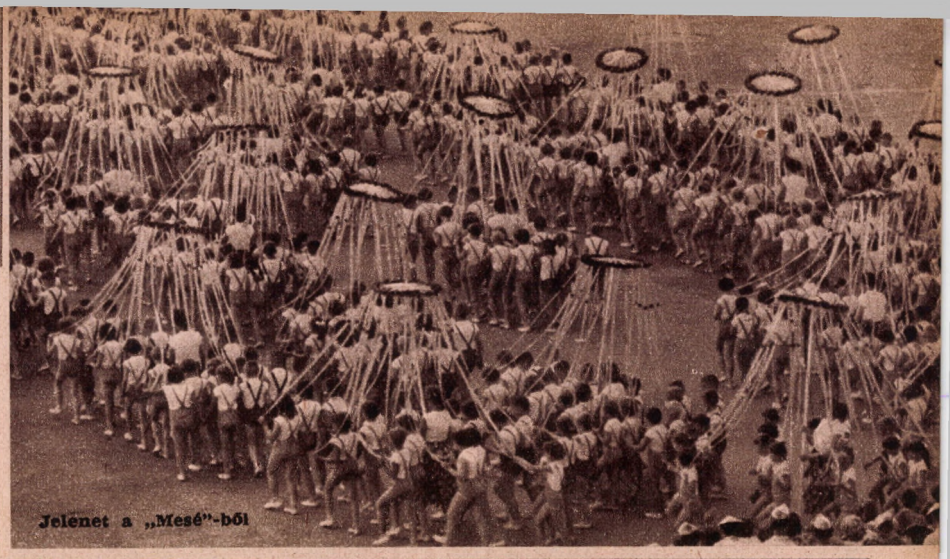
**az utóbbi évek nagyszerű találmányai mutatják meg a fiatalok életének irányát,**

s a jövő nagyszerű távlatait. Ez a generáció tanúja a technikai forradalomnak s ez fogja megvalósítani a kommunizmust. Az emberiség szolgálatába állított atomenergia megszüntetheti a fáradságos munkát és megszépítheti az életet. Az atomenergia ilyen felhasználására készül a béketábor. Az iparitanulók gyakorlatanyaga gazdag térformáival, forgó „kerekeivel" az atomkorra való felkészülést érzékeltette s egyben jelképezte is. A műsorszám végén felbocsátott 18 szputnyik és holdrakéta azt az utat szimbolizálta, amely a békés úton vezet a világmindenség feletti uralomhoz.

A ma építő munkáját, a szocializmus befejezéséért folyó harcot szimbolizálta a szakszervezet 16 ezer férfi tornászának az összefogás, a közös munka jelképeként egyre nagyobb és nagyobb egységekben végzett „A győzelemért" c. botgyakorlata.

A kommunizmus építése és a haza megvédése eszméjétől áthatott ifjú sokoldalú felkészülését mutatta be küzdősportok, motorsportok gyakorlásán, híradóeszközök kezelésének elsajátításán keresztül a hadsereget az állam polgáraival összekötő tömegszervezet, a Honvédelmi Sportszövetség nagyszerű műsorszáma.

# HIRADÓ



Jelenet a „Mesé"-ből

És hogy ez a felkészítés milyen eredményes, hogy az épülő új társadalmat milyen erők védelmezik, azt hűen tükrözték a hadsereg műsorszámai. A „Védeni fogunk benneteket" c. tömeggyakorlat ágyúlövéssel és 8 ezer katona hurrá kiáltásával és fergeteges befutásával kezdődött. A fiatal, napbarnított katonák végtelen sora, fegyelmezett, pompás gyakorlata közben, és főleg végeztével feltörő lelkes, önfeledt taps sok-sok szeretetet, őszinte bizalmat sugárzott, s a népnek és hadseregének összeforrottságát juttatta kifejezésre.

Ám a békéért, a boldog jövőért folyó harc világviszonylatban is nemcsak a férfiak, de a nők feladata is. Ezt hűen fejezte ki „Az élet győzedelmeskedik a halál felett" c. nagyszerű műsorszám, melyet 30 ezer, pompás fegyelemmel felvonuló nő mutatott be. Ez a bemutató a tovaviharzó háború után meginduló építőmunkával kezdődött, amikor a nők is újból munkábaálltak. Az egész stadionban kibontakozik az új élet színpompás szőnyege. Az örömteljes munka jelképe, a nap a stadion közepén ragyog. Majd jön a béke ünnepe, s az anyák az altató dal akkordjai mellett ringatják el a boldog jövőt váró gyermekeiket. Ám felhangzik a harci kürt s arra figyelmeztet, hogy még nincs béke, hogy még kísért a háború veszélye, amelynek elhárításához a nők őrtállása is feltétlenül szükséges. A gyakorlat nagyszerű békefelvonulással fejeződött be. Megítélésünk szerint

**ez a gyakorlat jelentette a spartakiád csúcsát.**

Az egész nemzet nagyszerű tüntetését jelképezte a békéért, a szocializmus felépítéséért.

Úgy véljük, ezek a felsorakoztatott példák eléggé érzékeltetik, hogy a csehszlovák szakemberek a II. spartakiád gyakorlatanyagának összeállításakor *nem csupán esztétikai vagy élettani szempontokat vettek figyelembe, hanem a bemutatókat magasabbrendű társadalompolitikai célok szolgálatába is állították.* Példát mutattak arra, miként lehet és kell egy ünnepségsorozat gyakorlatanyagát mély eszmei tartalommal megtölteni, magasabbrendű nevelési célok szolgálatába állítani. A II. spartakiád gyakorlatai valóban hűen tükrözték a csehszlovák nép elért eredményeit, mai életét, s holnapi vágyait, hűen tükröztek a Szovjetunió iránt érzett háláját és szeretetét, a béketáborhoz való tartozás gondolatát s a népek közötti béke és barátság eszméit is.

A II. spartakiád rendezősége kiváló teljesítményével

**követendő példát mutatott mindannyiunk számára.**

A rendezőség az eszmei mondanivaló minél tökéletesebb és minél művészibb kifejezése érdekében felsorakoztatta a csehszlovák irodalom, zene, színház és filmművészet kiemelkedő élgárdáját s művészi tanácsadásai és aktív segítségük igénybevételével alkotta meg nagyszerű rendezvényét.

Igy érte el, hogy az *eszmei mondanivaló* mindvégig a spartakiád előterében állt. Ez jelentette az erőt, amely a falvak apró gyermekeit s a városok ipari munkásait egyaránt összeforrasztotta s áldozatkészségre, lelkes részvételre, szervezői vagy egyéb ügyintézői munkára mozgósította. Ez volt az az erő, amely a spartakiádot az egész csehszlovák nép közös ügyévé tette. Ez biztosította a két évig tartó felkészülés, a járási, városi és megyei ünnepségek sikeres megrendezését s végső fokon több millió ember aktív részvételét, rendszeres testnevelését. Ez az eszme, s a II. spartakiádból áradó ez az erő serkenti további fejlődésre a csehszlovák nép ma is igen magas színvonalú testkultúráját.

## *Kuc a szovjet középtávfutók edzésének hiányosságairól*

*V. Kuc* a Legkaja Atletyika idei 6. számában a szovjet középtávfutók fejlődésében mutatkozó visszaeséssel foglalkozik. Szerinte ennek főoka az, hogy *az edzők és a versenyzők nem fordítanak elég gondot a gyorsaság és a gyorsasági állóképesség növelésére novembertől márciusig.*

*J. Szokolov* például 1957-ben, a moszkvai VIT-en 3:41,7-et futott. A következő évben a szerző figyelte *Szokolov* edzését. Ennek magva 10×1000 méter lefutása volt, mérsékelt gyorsasággal. *Jefimov* edzővel is beszélt; kijelentette, hogy növendéke ezzel az edzésmóddal 1958 nyarán 3:40 körül fog futni. Nem lett igaza. *Szokolov* legjobb eredménye abban az évben 3:47 volt. De tavaly sem értek el a szovjet középtávfutók olyan eredményeket, amilyeneket az atlétika más ágaiban.

*Módszerbeli változtatást javasol a a világcsúcstartó* a szovjet középtávfutóknak. Azt javasolja, hogy *az átmeneti időszakban is törődjenek futógyorsaságukkal,* mégha csökkentik is edzésük mennyiségét és változtatnak minőségén: hetenként kétszer, hétfőn és pénteken végezzenek gyorsasági, illetőleg gyorsasági állóképességi edzéseket (hétfőn gyorsasági edzést 50—200 m közötti távokon, pénteken 200—800 m közötti távokon; összesen 2000—2500 m-t tegyenek meg ilyen módon). Az alapozó időszak első részében is legyenek „fokozó" futások 50—100 m-es távokkal, valamint ilyen szakaszos futások: 10×100 m, 25×250 és újból 10×100 m (olyan módon, hogy a nagy lendülettel lefutott egyik száz után a másik lassú). Ilyen edzésrészt hetenként háromszor tartalmazzon az edzés. Márciusban és áprilisban a futások gyorsasága fokozódjék, a sorozatban futott százak ideje 13—14 mp, a kétszázaké 28—30 mp, a négyszázaké 63—65 mp között váltakozzék. A versenyidőszakban a 200 m ideje 27—28-ra, a 400-é 60—63-ra csökkenjen.

**„Az élet győzedelmeskedik a halál felett" 30 000 nő gyakorlatának egy részlete a II. csehszlovák spartakiádon**



# A magyar testnevelés- és sporttörténetírás tizenöt éve

*Írta: Kun László, a TF tanára, és László István TTKI osztályvezető, a TTT tagja*

Testnevelés- és sporttörténetírásunknak eddig nem tulajdonítottunk olyan szerepet, amilyen jelentőségénél fogva megilleti. Még kevesen tudják, hogy tudományágunk felvirágzásából és eredményeink felhasználásából milyen jelentékeny gyakorlati haszon származik.

Tudományágunk fejletlensége nem véletlen. A testnevelés- és sporttörténetírás az általános történetírás egyik perem-területe. Tudományos műveléséhez széleskörű szemlélet, mindemellett sajátos ismeretek szükségesek. A tömegérdeklődés folytán leginkább olyan olvasókhoz jut el, akiket az általános történeti művek kevésbé érintenek, s közben olyan szakterülettel foglalkozik, amely a rokontudományok művelői számára meglehetősen fehérfolt.

A magyar testnevelés és sporttörténetírás jelenlegi helyzetének ismertetését kezdjük tehát rövid történeti áttekintéssel.

Az első magyar testnevelési és sporttörténeti művek születése a magyar kapitalizmus kezdetével, a modern sport fogalmának kialakulásával, a magyar sport hőskorához kapcsolódik. A történettudomány ebben az időben lép az önállóság útjára. Kialakuló szakterületei közt jelentkezik a pedagógiáról leszakadt s létjogosultságot nyert testnevelés- és sporttörténetírás is. Az általunk ismert első ilyen úttörő munka *Zimándy József: „Testgyakorlattan"*-a 1863-ban látott napvilágot. Zimándy műve a kor legfejlettebb testgyakorlatanyagát foglalja magába, s azt magyar formában tolmácsolja. Könyve a kibontakozó magyar testnevelési és sportmozgalom első iránytűje.

### A sikeres kezdeményezés

óta eltelt közel egy évszázad alatt a magyar testnevelés- és sporttörténetírás nehéz körülmények között tengődött. A dualizmus korának megfelelően, a történetírás fogalmába úgyszólván csak a politikai történetet fogadta be. Maga a testnevelés és sporttörténet műfajilag is igen kezdetleges volt. Egyes személyek és intézmények ismertetésén, leírásán nemigen ment túl.

A sporttörténet önálló formában a XX. század elején keletkezett. A Tanácsköztársaság 133 napja rövid lélegzetvételéből még nem futhatott a testnevelés- és sporttörténetírásra. A Horthy-korszak negyedszázada viszont

### nem kedvezett széleskörű, megalapozott tudományos műfaj megteremtésének.

A magyar testnevelés és sport történetének rendszeres feltárását, a forrásközléseket és részlettanulmányokat nem pótolhatták a koraszülöttként létrejött, általánosságban mozgó történeti leírások. Természetesen van a magyar testnevelés- és sporttörténetírásnak néhány, általánostól elütő, kiemelkedő alakja is. Ezek a sporttörténet iránti odaadó lelkesedésükkel és munkájukkal nemzetközi elismerést szereztek népünknek.

A felszabadulás után a testnevelés- és sporttörténetírás terén a fordulat éve, a többi szakágakhoz képest, viszonylag későn, 1954-ben a Testnevelési Tudományos Tanács megalakulásával következik be. A feladatok óriásiak. A munka oroszlánrészének megoldása néhány főnyi kis csoportra nehezedik. *Lényegében*

### az egész magyar testnevelés és sport történetét meg kell írni,

*újra kell írni, mint felépítmény történetét, amely a gazdasági és társadalmi fejlődés összefüggéseiben magyarázható meg.* Véget kell vetni a sport a sportért „l'art pour l'art" szemléletének és a magyar sportot átszövő nacionalizmusnak. Vagyis: az a feladat hárult a műfaj művelőire, hogy az általános magyar testnevelés- és sporttörténetírást felemeljék a magyar történetírás színvonalára, illesszék bele az általános sporttörténetbe és a testnevelés-tudomány rendszerébe. Az egyedüli tudományos világnézet, a dialektikus materializmus alapján állva. Felkutatásra várnak sportunk és testnevelésünk haladó hagyományai. Az érdeklődés középpontjába kell helyeznünk a magyar munkássport történetét s elméleti kérdéseit. Kritikai rendezésre várnak a polgári történetírás ferdítései. Egyesítenünk kell a szocialista patriotizmus és a proletár-internacionalizmus nézőpontját. A testnevelés és sport történetét a felnövekvő fiatalság, a versenyző és működő sportoló, a százezres szurkolótáborok és sportrajongók nevelési eszközévé kell változtatnunk.

Mindebből látható a feladat nagysága, a feltételek nehézsége, a munka sokoldalúsága.

### Hogyan teljesítette eddig testnevelés- és sporttörténetírásunk a rá rótt feladatokat?

Testnevelés- és sporttörténeti szakirodalmunkba az elmúlt 15 év alatt a más területen erőteljesen tért hódító történelmi materializmus szemlélete nem érvényesült maradéktalanul, bár ez idő alatt több, társadalmi problémákat is tárgyaló magyar testnevelés- és sporttörténeti tankönyv, jegyzet és szakágtörténet született, amelyek nagy vonásokban megpróbálták helyrebillenteni a tévedéseket és pótolják a mulasztásokat. Feltétlenül értékes a testnevelés osztályjellegének a kimutatása, valamint annak feltárása, hogy az uralkodó osztályok testnevelése és sportja mellett — hol emelkedő, hol hanyatló formában — megvolt a nép testnevelése, és voltak alkalmi jellegű versenyjátékai. Nagy vonásokban felvázolódtak annak körvonalai: hogyan érvényesültek a nép testgyakorlati készségei? Megállapították, hogy nincs és nem is volt a Kárpát-medencében a környező népektől elszakított, elkülönült magyar testkultúra, hiszen a népek egymásra utaltsága a sportban is megmutatkozott.

### Az elért eredményekhez hozzásegített a szovjet testnevelés- és sporttörténetírás gazdag tapasztalata,

amely megmutatta, hogyan kell alkalmazni a dialektikus materializmust egy nép történetére. Segítettek a többi népi demokráciák történetírói is. Ezek nyomán új kutatási anyaggal bővült az ó- és újkori olimpiák adatgyűjteménye. A magyar munkássport feltárásának eredményes kezdetei, az 1919-es évfordulóra írt cikkek és sokszorosított forrásgyűjtemények azonban az évtizedes mulasztás behozásának még csak első lépései.

A további fejlődés érdekében fel kell mérnünk nehézségeinket, hiányosságainkat és gyenge oldalainkat, hiszen munkánk hagyományainak, a szovjet és a népi demokratikus testneveléstörténetírás segítsége ellenére is a kezdet kezdetén áll.

A kibontakozást nehezítették az 1953 előtti szemléleti torzulások, a személyi kultusz, a revizionizmus hatásai. Ez a testnevelés és sport területén a „hurrá optimizmus"-ban, a minőségi sport túldédelgetésében és a tömegsport elhanyagolásában, a munkaerkölcs lazulásában, vagyis a felépítményszerű jelenségek eltorzításában jelentkezett.

Tetézte a nehézségeket, hogy a testnevelés- és sporttörténetírás műfaját egy kis csoport művelte, s az egyes emberek lelkesedése nem pótolhatta a szakemberek összetett, kollektív feltáró kutatómunkáját. A történészek eme szűk táborán kívül alkalmanként mások is foglalkoztak e témakörrel. De a szétszórt, működő tábor eszmei és szakmai képzettség szempontjából különböző szinten áll.

Ebből következik, hogy sajtótermékeink jelentős hányadát ma az adatok bizonytalansága jellemzi. Gondos forrástanulmányozással, *lábjegyzettel, pontos forrásmegjelöléssel úgyszólván csak egy-két esetben találkozunk.*

A sport- és testneveléstörténetírásunk gyermekbetegségeinek egyike a kuriózumokra való egyoldalú törekvéseken kívül

**az elemző összefüggések elkerülése.**

Égetően fontos elméleti, eszmei és ideológiai problémák feltárására és megoldására is alig néhányan vállalkoznak. Az egész sporttörténetírást meghatározó alapkérdések — mint például az olimpiák eredete, alapeszméje és fejlődése, az iskolai és iskolánkívüli testnevelés története, vagy akár a testnevelés és sport létrejötte, a népi versenyjátékok kialakulása, a sportágak marxista szemléletű története, alap és felépítmény kapcsolata — feltáratlan terület.

**Testnevelés- és sporttörténetírásunknak általában olyan leíró jellege van, melyből a társadalmi alap és a sport összefüggése nem tűnik ki.**

Egyes munkáknál a marxista szemlélet is csak receptszerű jelszavakban érvényesül. Nem egy esetben az író az adatait és értesüléseit minden kommentár nélkül tálalja, kerül minden nevelő eszmei és politikai célt, a következtetéseket rábízza az olvasóra.

Nincs egységes felfogása a terminus technikusok használatában és a testnevelés- és sporttörténetírás műfajának értelmezésében sem. A születő munkák jelentős része nehezen találja meg helyét az általános történetírás marxista szemléletű tudományos művei és a Horthy-korszak testneveléstörténeti termékei közt.

**A legnagyobb hiba, hogy testnevelési és sporttörténeti írásainkban a dialektikus materializmus frontáttörése nem minden művelőnél következett be**

Az ókori testnevelési és sporttörténeti cikkek is nemegyszer a világteremtés primitív mondakörében mozognak. Az írók egy része képtelen a testnevelés- és sporttörténelemben a személyiségek történetén kívül valami egyebet is felfedezni. Ennek veszélye nemcsak az, hogy történetileg téves, hanem táptalaja a sport sztárkultuszának is. Az ilyen idealista munkában az ok és okozat összefüggései, a törvényszerűségek felkutatása, az előremutatás, tehát a történetírás tulajdonképpeni lényege teljesen hiányzik, vagy ferde síkon mozog.

A testnevelés- és sporttörténetírás alkalmi művelői is sok zavart keltenek téves általánosításukkal. „Adataik" és anekdótázásaik tudományágunk tekintélyét erősen veszélyeztetik, csökkentik a testnevelés és sporttörténet szocialista nevelőerejét.

Az újjáalakult Testnevelési Tudományos Tanács Testneveléstörténeti és Szakirodalmi bizottsága felmérve a hiányosságokat, igyekszik meghatározni a feladatokat.

**Készülnek már azok az alapvetően fontos munkák,**

amelyek a magyar testnevelés- és sporttörténetírás művelőinek is rövidesen jelentős segítséget adnak. Feldolgozás alatt van a magyar testnevelési és sport bibliográfia. Az egyetemes testnevelés- és sporttörténetírás eredményeiről ad jelzéseket a TTKI kéthavonként megjelenő Külföldi Szakirodalmi Tájékoztatója. A „Sport és Tudomány"-ban szintén több történeti dokumentum-anyag jelenik meg. Rövidesen kiadásra kerül a magyar sportversenyek és a legfontosabb világversenyek adatának összefoglaló dokumentum-kötete, valamint a magyar sporttörténet levéltári anyaga. Kollektív munkával készülnek a Testnevelési Főiskola testnevelés- és sporttörténeti jegyzetei.

A közelmúltban megtörtént a tudományos munkatervek koordinálása. Munkaközösség alakult a magyar munkássport megírására és a magyar sportlexikon elkészítésére. Készül a magyar atlétika, vívás, labdarúgás és a torna története. A legutóbbi időben újabb lendületet vittek a testnevelés- és sporttörténetírás munkájába a TTT vidéki csoportjainak helytörténeti kutatásai.

**A testnevelés- és sporttörténeti, valamint a szakirodalmi bizottság ülésein éles viták folynak a helytelen nézetek maradványai ellen.**

Az alapvető problémákat kollektív munkával oldják meg. Tagjai közt testnevelő-tanár, bibliográfus,, történész, filológus, újságíró stb. foglal helyet, szakterületünk bonyolult heterogén problémáinak megfelelően.

Mindezek az eredmények és hibák, valamint a kibontakozó kezdeményezések együttesen adják meg a magyar testnevelés- és sporttörténetírás 15 éves mérlegét. Minden reményünk megvan, hogy a TTT szakbizottsága, valamint a testnevelés és sport helyi kutatói felhasználva az általános történetírás eredményeit — építve a Magyar Tudományos Akadémia, a Történelmi Társulat, a Párttörténeti Intézet, az Eötvös Lóránt Tudományegyetem és a Pedagógiai Tudományos Intézet történészei támogatására — megoldják feladataikat.

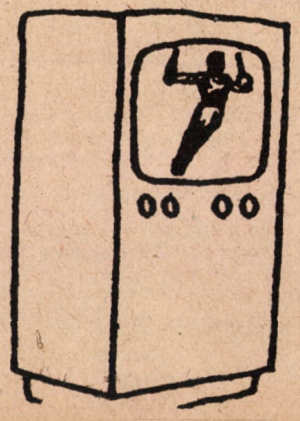
## *Művészet és testnevelés*

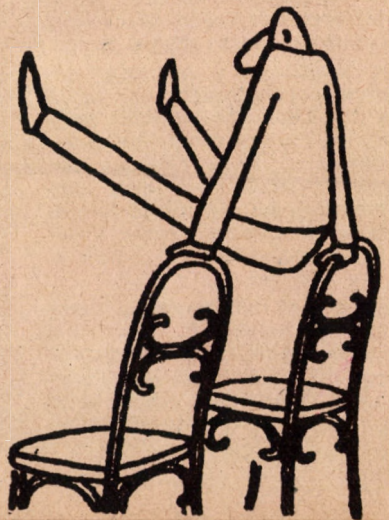
Rég ismert tény, hogy a kiegyensúlyozott testi tevékenység jó hatású az értelmi-érzelmi-akarati tényezőkre. Az idegek és izmok tökéletes együtttműködése révén az értelem a csúcsokig emelkedhet, ha az emberi test a szellem kifejező eszközévé válik. A francia festőművészek szövetsége sporttárgyú művekből kiállítást rendezett. *Jean Cassou* ezzel kapcsolatban felhívta a figyelmet sporttárgyú képek festésére. Felhívásában ezt írta: minden emberi tevékenység között a sport a legtisztább ihletője a művészetnek, mert eljuttatja az ember testének, mozgásának kifejlesztéséhez. *(L'Éducation Physique.)*

## Szovjet vélemény a történetírás problémáiról

A testkultúra története nem foglalkozhatik csupán egyes személyek, testnevelési rendszerek megalkotóinak és másoknak az ismertetésével; fő feladata, hogy rámutasson a néptömegek döntő szerepére, a testkultúra valódi megalkotóinak jelentőségére. A polgári felfogások meghamisítják a történelmet. Helytelen felfogás az is, hogy a sport bizonyos agresszív ösztönök kielégítésére szolgál, s kialakulását is ennek köszönheti. A szocialista testkultúra harcol minden téves felfogás ellen és megakadályozza, hogy a sportot bárki is háborús tervek szolgálatába állítsa. A testkultúra a Szovjetunióban és a népi demokráciákban minden dolgozó ember számára hozzáférhető, a nép egészségének, sokoldalú fejlesztésének szolgálatában áll, a nevelés szerves része. Jelentős szerepet játszik a népek közötti barátság és együttműködés kialakításában, az atomháborúra spekulálók elleni harcban. *(F. I. Szamoukov cikke a Theorie und Praxis der Körperkulturban.)*

Kicker





# MUNKAHELYI TESTNEVELÉS IV.

*Írta: Kovács Géza, az MTSH és a SZOT munkatársa*

## A MUNKAHELYI TESTNEVELÉS SZÍNHELYÉRŐL

Nagy körültekintést kíván annak eldöntése, hogy melyik hely a legalkalmasabb a tevékeny pihenést szolgáló munkaszüneti testnevelés gyakorlatainak elvégzésére.

*Mindig a közvetlen helyszínt vizsgáljuk meg először.* Tapasztalat szerint hasznosan *végezhető testnevelés a legtöbb munkahelyen,* mert a megelőző munkavédelmi szolgálat vigyáz arra, hogy elkerülhető károsodások ne érjék dolgozóinkat. *A kizáró okok* felsorolása rövid:

1. Nem szabad tevékeny pihenést végezni olyan helyen, ahol a levegő szennyezettsége eléri, vagy meghaladja a veszélyességi szintet (gáz, por, vegyi anyagok, sugárzás).
2. Nem szabad balesetveszélyes helyen testnevelést végezni (forgó gépek között, égésveszélyes, vegyianyagveszélyes helyen stb).
3. Nem szabad olyan helyen testneveléssel pihentetni, ahol elégtelen az oxigén (erősen párásított levegőjű helyen, földalatti munkahelyeken).

Ahol a három kizáró ok egyike sincs meg, ott a tevékeny pihenés végzésének megvan a feltétele. *Lehetőleg ne vonuljunk ki a munka helyszínéről* ha csak különös ok nem késztet erre. A vonulások elég sok időt igényelnek. Külön gond a megszervezésük. Könnyebben fordulhat elő rendbontás. Lassúbb a munkábaállás. *A legkülönbözőbb iparágakban egyaránt azt tapasztaltuk, hogy ma még egyszerűbb és hatásosabb a munka helyszínén megtartani a tevékeny pihenést.*

*Különböző körülmények azonban a helyszinen megtartott tevékeny pihenés ellen szólhatnak.* Egyike ezeknek a *megszüntethetetlen zaj.* Bizonyos erősségű zajban már nem értik meg a dolgozók az oktató szavát, ami már önmagában is nagyon megnehezítené a szervezett tevékeny pihenést. Másrészről azonban szükséges az eredményesebb pihenéshez a hallószervek megnyugvása is.

Érdemes vállalni a vonulással járó nehézségeket olyankor is, ha a *közelben sokkal alkalmasabb hely található* a munkaszüneti testnevelés elvégzésére . Pl. a Villamos Kismotorgyár második emeletén dolgozó értelmiségiek az ebédlő terembe gyülekeznek, mert irodáik kicsinyek, a folyosónál sokkal alkalmasabb ez a helyiség.

Olyankor is el kell hagyni a munka közvetlen helyszínét, amikor *a kizáró okok valamelyike kényszerít erre* bennünket. A Sport és Tudomány előző számában közölt kínai kép egy gyár munkásait ábrázolta, amint szabadban végzik tevékeny pihenésüket. Nálunk a szövő és fonó üzemekben hasonló megoldást kell keresni, mert a mesterséges páraszint fenntartása miatt a munkatermek többsége nem szellőztethető, emiatt nem alkalmas arra, hogy a tevékeny pihenést bent tartsák meg.

Általában arra külön gondolnunk kell, hogy bárhol is jelöljük ki a munkahelyi testnevelés helyét a dolgozókkal és a gyár vezetésével egyetértésben mindenütt törődjünk azzal, hogy *fokozatosan minél kedvezőbb körülményeket teremtsünk a legkedvezőbb pihenéshez.* Több helyen a takarítást úgy állították be, hogy a tevékeny pihenés idejére a padló is, és a levegő is tiszta legyen. A szabadtéri helyeket meg szokták locsolni, hogy a hirtelen támadt szél se okozzon porfelhőt.

Több gyárban a dolgozók és a művezetők segítségével sikerült megszervezni azt, hogy a félgyártmányokat úgy tornyozzák, hogy ne jelentsenek a munkahelyi testnevelés végzésénél akadályt. Ugyancsak ennek érdekében a belső szállítást is úgy intézzék, hogy a gépek közötti térségek ilyenkorra szabaddá legyenek.

A Miskolci Fonóipari Vállalatnál tettek egy olyan megoldásra javaslatot, ami sok helyen használható megoldást ad azoknak, akik tevékeny pihenésüket kénytelenek vonulással egybekapcsolni. A gépeket nem hagyják felügyelet nélkül. A partikat megosztják. A visszamaradók a kivonulók gépei felügyeletét is ellátják. Azán cserélnek. A művezetők és segédművezetők is váltják egymást, így van mind a két részlegnél felelős vezető is. Az oktató párok is egymást váltva végzik a testnevelés levezetését.

## GYAKORLATOK

### NEHÉZ FIZIKAI MUNKÁSOKNAK

#### A—6

1. Kis terpesz állás: fél-guggolással és féltörzshajlítással könyök érinti a térdet; felegyenesedés, lábujjra emelkedéssel. kéz föl, haránt ollózás 4×.
2. Féllábon állás: a hátul felemelt bokánkat megfogjuk a megfelelő oldali kézzel, lábhuzogatás hátra 2×.
3. Támadó lépés: kéz tarkón . . . homlokunkkal megérintjük térdünket; felegyenesedés, kéz le; lábcsere.
4. Haránt állás: kéz oldalt . . . törzshajlítás hátra 3×; törzshajlítás az elöl levő láb oldala felé 2×; lábcsere.
5. Támadó lépés oldalt: átkaroljuk a térdünket; felegyenesedés, taps fönt; lábcsere.
6. Terpesz állás: kéz csípőn . . . törzskörzés 2×.
7. Zárt állás: kéz elöl . . . behunyt szemmel, guggolás és felegyenesedés 2×; kéz föl, kinyúlás.
8. Kacsa állás: karkulcsolás elöl . . . nyakhajlítás előre 2×; karkulcsolás hátul, nyakhajlítás hátra 2×.

#### A—7

1. Zárt állás: kéz vállnál, könyök elöl . . . karnyújtás lassan fölfelé; karhúzogatás 2×.
2. Féllábon állás: másik lábunkat felemeljük, térdünk kifelé oldalra mutat, elöl mindkét kézzel megfogjuk a felemelt láb bokáját, lábhúzogatás 2×; lábcsere.
3. Támadó lépés: mindkét kéz érinti az elöl levő bokán kívül a padlót; felegyenesedés; lábcsere.
4. Terpesz állás: kéz csípőn . . . törzshajlítás hátra 2×; oldalt 2×.
5. Oldalt támadó lépés: kéz a mellnél . . . törzsfordítás a nyújtott láb irányába 2×.
6. Haránt állás: kéz fönt . . . kis törzskörzés; felegyenesedés, karhúzogatás 2×.
7. Guggolás: kéz oldalt . . . behunyt szemmel felegyenesedés, és féllábra állás és egyensúlyozás.
8. Kacsa állás: kézfogás hátul . . . fejkörzés 2×.

### NEHÉZ FIZIKAI ÜLŐ MUNKÁSOKNAK

#### C—6

1. Kis haránt állás: kéz elöl . . . karlendítés le-előre-le-föl; lábcsere.
2. Féllábon állás: kéz oldalt . . . a felemelt láb belső bokáján mindkét kézzel tapsolunk; zárt állás, kéz föl, tenyér előre, keresztező karlengetés 4×; lábcsere.
3. Széles terpesz állás: kéz rézsut fönt . . . egyik térdünket meghajlítjuk, és ebbe az irányba fordulunk a törzsünkkel; törzsfordításban hajlítás, átöleljük a térdünket; kiegyenesedés.
4. Haránt állás: kéz hátul . . . karhúzogatás 2×; törzshajlítás, kéz érinti az elöl levő lábhegyet; felegyenesedés, kéz föl, taps; lábcsere.
5. Kis terpesz állás: kéz fönt . . . törzshajlítás oldalt; felegyenesedés, taps hátul.
6. Guggolás: kéz érinti a láb hegyét . . . felegyenesedés, törzsdöntés, kéz a vállnál; felegyenesedés.
7. Lábujj állás: ujjfűzés a fej fölött . . . nyakhajlítás előre; kacsaállás, nyakhajlítás hátra.
8. Rézsutos haránt terpesz állás: az a kéz elöl, amelyik láb hátul . . . ezzel karkörzés le-hátra-föl-előre, és ellentétes térdérintés; felegyenesedés, láb és kéz csere.

#### C—7

1. Haránt állás: kéz oldalt . . . karhuzogatás 2×; kéz föl, karhuzogatás 2×; lábcsere.
2. Kis haránt állás: az elöl levő térd érintése mindkét könyökkel, félig térd- és törzshajlítással; felegyenesedés, kéz föl, kinyúlás; lábcsere.
3. Kis terpesz állás: kéz csípőn . . . törzskörzés egyik, majd a másik irányba; taps fönt.
4. Széles terpeszállás: kéz elöl . . . törzshajlítgatás 2×, kéz érinti a padlót; felegyenesedés, kéz föl, karkörzés hátra 2×.
5. Terpesz állás: kéz vállnál . . . törzshajlítás oldalt; kéz csipőre, ismét ebbe az irányba törzshajlítás.
6. Guggolás: kéz fönt . . . felegyenesedés, kéz csípőre, fejkörzés egyik, majd másik irányba.
7. Lábujj állás: kéz szabadon egyensúlyoz . . . 8 szökdeléssel fordulat (360 fok) egyik, majd a másik irányba.
8. Kis terpesz kacsa állás: egyik kéz csípőn, a másik fent . . . a fenti kézzel karkörzés hátra; mindkét kéz rézsut fönt, karhuzogatás 2×; karcsere.

### KÖNNYŰ FIZIKAI MUNKÁSOKNAK

#### F—6

1. Kis haránt állás: kéz oldalt . . . taps hátul és visszalendül a kéz oldalt; taps

a comb előtt és visszalendül a kéz oldalt; kereszteződő karkörzés lefelé 2×; lábcsere.

2. Zárt állás: kéz rézsut föntt, tenyér kifelé... félig guggolással és törzshajlítással, taps a térdhajlat alatt; felegyenesedés kéz rézsut föntt, tenyér kifelé; az egészet lendületesen 3× ismételjük; kéz vállhoz, könyökhúzás hátra 2×.

3. Guggolás: kéz szabadon egyensúlyoz... térdrugózás 3×; felegyenesedés, alkarfogás hátul, könnyű hátrahajlás.

4. Haránt állás: ujjfűzés a fej fölött, egy arasznyira... törzslendítés homlokkal a térd közelében és vissza felegyenesedés, előbb az egyik, majd a másik térdhez felváltva 4×; könyök-fogás hátul, törzsdöntés; felegyenesedés; lábcsere.

5. Terpesz állás: kézfogás elöl... törzsfordítgatás; kiegyenesedés, kézfogás föntt, karhuzogatás 2×; törzsfordítgatás a másik irányba.

6. Széles terpesz állás: egyik kéz tarkón, a másik csípőn... törzshajlítgatás 3× a csípőre tett kéz irányába; kézcsere.

7. Féllábon állás: kéz szabadon egyensúlyoz... szökdelés féllábon 2×; lábcsere; kéz a medencén, sarkon picizéssel fordulat (360 fok); az egészet megismételjük és a fordulatot a másik irányba végezzük el.

8. Kacsa állás: ujjfűzés hátul, tenyér lefelé... nyakhajlítás oldalt 2×; fejfordítás az eredeti irányba.

### F—7

1. Haránt állás: kéz oldalt... taps hátul és a kéz visszalendül oldalt; ismét taps hátul, karlendítés oldalt-föl és a kéz a tarkó mögött keresztbe érinti az ellentétes vállat; lábcsere.

2. Féllábon állás: kéz elöl... egyik sarkunkat megemeljük, egynegyed törzshajlítással, hátul mindkét kézzel tapsolunk a bokánkon; kilépés előre a felemelt lábbal, a testsúlyt is erre helyezzük, kéz oldalt, karhúzogatás 4×; lábcsere.

3. Guggolás: kéz a térden... térdrugózás 2×; felegyenesedéssel, terpeszbe lépés, tenyér hátulról a csípőn, könnyű hátrahajlás.

4. Zárt állás: kéz elöl, könyökfogás... törzshajlítás 4×; kéz föl, karkörzés előre és hátra 2—2×.

5. Terpesz állás: egyik kéz oldalt, a másik keresztbe megfogja az ellentétes vállat... törzsfordítgatás 4× a hajlított kar irányába, kézcsere.

6. Széles terpesz állás: kéz föntt... egyik kar lendítésével oldalt hátmögé a derékra, ebbe az irányba törzshajlítgatás 3×; felegyenesedés, taps föntt 2×; taps hátul.

7. Lábujj állás: kéz szabadon egyensúlyoz... zárt lábbal szökdelés helyben 4×; kis terpeszben ismét 4×; kéz mellhez könyök és lapocka összehúzás.

8. Kis terpesz kacsa állás: kéz föntt, ívtartásban... fejfordítgatás egyik majd a másik irányba 3—3×; kéz a medencén, fejkörzés behunyt szemmel egyik, majd a másik irányba 2—2×.

## KÖNNYŰ FIZIKAI ÜLŐ MUNKÁSOKNAK

### B—6

1. Zárt állás: kéz oldalt... kis karlengetés le-föl 4×; kéz föntt és karhuzogatás 2×.

2. Guggolás: taps hátul; felegyenesedés, kéz föntt; felsőkörzés 4× befelé, kifelé.

3. Harántállás: kéz oldalt... törzshajlítás, mindkét kéz érinti az elöl levő láb hegyét; felegyenesedés, kéz oldalt, fenyér fölfelé, karhuzogatás 2×.

4. Zárt állás;egyik kéz elöl, a másik hátul vállmagasságban... törzshajlítás hátra; kéz csípőre, törzsdöntés; felegyenesedés.

5. Kis terpesz állás: kéz vállnál... törzshajlítás oldalt, térdrugózással; felegyenesedés; megismételjük az előbbit ugyanabba az irányba.

6. Terpesz állás: mindkét kéz egyik oldalt... törzsfordítás 3×; a kéz irányába kiegyenesedés, kéz le.

7. Féllábon állás: kéz föntt, ívtartás... lábujjra emelkedés 2×; kéz a medencén, sarkon picizés 4×; lábcsere.

8. Kacsa állás: karkulcsolás hátul... fejfordítás oldalt 2×.

### B—7

1. Zárt állás: mindkét kéz egyik oldalt... háromnegyed karkörzés a test előtt, lefelé kezdve; kéz föntt, karhúzogatás 2×.

2. Harántállás: kéz oldalt... a hátul levő láb térdben félig hajlítva, törzsdöntés; felegyenesedés, kéz le, lábcsere.

3. Guggolás: kéz föntt... felegyenesedés; törzshajlítás, kéz érinti a lábhegyet.

4. Féllábon állás: karkulcsolás a homlok előtt... a másik lábbal térdemelés és egynegyed törzshajlítás; felegyenesedés, a felemelt lábunkat kinyújtjuk oldalt, lábhegy érinti a padlót, kéz oldalt, törzshajlítás az oldalt levő láb irányába; felegyenesedés, lábcsere.

5. Kis terpesz állás: egyik lábbal sarokemelés és taps a bokán; ugyanez a láb kinyúlik hátra, lábujj érinti a padlót, karemelés föl, kihomorítással.

6. Haránt állás: kéz a tarkón... hátrahajlás; hajlításban törzsfordítás az elöl levő láb irányába; 2×; kiegyenesedés, lábcsere.

7. Zárt állás: kéz föntt, ívtartásban... kilépés, törzsfordítás a kilépőláb irányába, de a tekintet marad előrenéző; csak az elöl levő lábon lábujjra emelkedés.

8. Kacsa állás: karrázogatás föntt, oldalt; egynegyed törzshajlításban dagasztás kar és váll rázogatással.

## TÜDŐT KÁROSAN IGÉNYBEVEVŐ FOGLALKOZÁSÚAKNAK

### E—6

1. Terpesz állás: kéz keresztezve az ellentétes vállon... kilégzés, has behúzással; kéz oldalt, belégzés 2—3×, has kidomborítással.

2. Kis harántálás: kéz föntt... karkörzés hátra és előre váltogatva 4×; lábcsere.

3. Féllábon állás: kéz oldalt... láblendítés oldalt és vissza; zárt állásból guggolás; térdrugózás 2×, kéz szabadon egyensúlyoz; felegyenesedés, lábcsere.

4. Széles terpesz állás: kéz rézsut föntt... törzshajlítgatás 2×, bokafogással; felegyenesedés, kéz rézsut föntt, karhúzogatás 4×.

5. Haránt állás: mindkét kéz az elöl levő láb oldalán... törzsfordítgatás a kéz irányába 4×; lábcsere.

6. Kis terpeszállás: kéz a mellnél... törzshajlítgatás oldalt 3×; felegyenesedés, kéz oldalt, keresztező karkörzés felfelé 2×; lefelé 2×.

7. Kacsa állás: kézfogás a fej fölött... karhúzogatás 4×, lábujjra emelkedéssel; kéz csípőn, fejkörzés váltogatva egyik, majd a másik irányba.

8. Mélylégzés mint az 1. elemnél.

### E—7

1. Kis haránt állás: kéz vállnál... kar leszorításával, a könyökök összeérintésével, a has behúzásával kilégzés; könyökemeléssel vízszintesig, has előredomborításával, belégzés 2—3×.

2. Kis terpesz állás: kéz föntt, tenyér összesze... karlendítés oldalt-le-elöl keresztbe, és vissza 4×; karkörzés hátra 2×.

3. Guggolás: kéz a térden... felegyenesedés, karlendítés oldalt, egyik láblendítés oldalt és rögtön vissza; az egészet ismételjük, de a másik láb lendül oldalt.

4. Haránt állás: kéz rézsut föntt, tenyér kifelé... törzshajlítás, karkeresztezés a mell előtt, és vissza, 4×; lábcsere.

5. Széles terpesz állás: mindkét kéz egyik oldalt... vízszintes kaszálás, de kéz fekvő nyolcast ír a levegőben 4×; kiegyenesedés, taps a combon, taps föntt.

6. Terpesz állás: kéz a vállnál... karnyújtás föl, törzs*hajlítás* oldalt 2×; kéz a vállnál, és ugyanerre törzshajlítgatás 4×.

7. Indián szökdelés helyben (ellentétes térd- és karemeléssel).

8. Mélylégzés mint az 1. elemnél.

## ÉRTELMISÉGI DOLGOZÓKNAK

### D—6

1. Zárt állás: kéz oldalt... keresztező karlengetés (a hasunk előtt kereszteződik karunk); keresztező karkörzés.

2. Kis terpesz állás: kéz mellnél... könyök összeérintés, kilégzéssel; karemelés, belégzéssel.

3. Harántállás: törzsdöntésben, karlendítés a fej fölé és vissza kb. 10×, (kétütemű függőleges lengetés); lábcsere.

4. Féllábon állás: az állóláb oldali kéz föntt, a másik oldalt... másik láb oldalt, lábhegy érinti a padlót; törzshajlítás oldalt az oldalt levő kéz irányába; felegyenesedés, lábcsere.

5. Haránt állás: kéz oldalt... a hátul lévő lábat egynegyedig térdben meghajlítjuk, testsúly ezen a lábon; így törzsdöntés, csak törzzsel felegyenesedés, kéz föl; törzshajlítás, kéz érinti az elöl levő láb szárát (még mindig a hátsó lábon van a testsúly); felegyenesedés, testsúly az elöl levő lábon, kéz föl, kihomorítás; lábcsere.

6. Kis terpesz állás: kéz föntt... törzslengetés előre és hátra 4×; csak a mellkasból; törzslengetés oldalt 4×.

7. Féllábon állás: kéz föntt, ívtartás... másik láb elöl, térd felemelve, lábujjra emelkedés; lábcsere.

8. Kacsa állás: karrázogatás föntt; lábujjra emelkedés 3×.

### D—7

1. Zárt állás: mindkét kéz azonos oldalon... karkörzés a test előtt 4×, előbb egyik, majd másik irányba.

2. Kis terpesz állás: törzs- és térdhajlítással átöleljük a combunkat, kilégzés; felegyenesedés, kéz oldalt, belégzés.

3. Zárt állás: kéz tarkón... törzsdöntögetés 3×; felegyenesedés.

4. Széles terpesz állás: kéz föntt... törzshajlítgatás előbb egyik, majd a másik lábunkhoz 2—2×; törzshajlítgatás oldalt 2×; előbb egyik, majd a másik oldalra.

5. Kis terpesz állás: kéz föntt... kis törzskörzés 3×.

6. Guggolás: kéz föntt... térdrugózás 2×; felegyenesedés, kéz föl, tenyér felfelé, ujjak befelé mutatnak, felsőkörzés 3×, kifelé és befelé.

7. Féllábon állás: kéz oldalt... a másik térd megemelve vízszintesig, így állva homlokunkkal igyekszünk megérinteni a felemelt térdet; kilépés az előbb felemelt lábra, testsúly is ezen, karemelés föl és kihomorítás; lábcsere.

8. Kacsa állás: kézfogás hátul... fejkörzés 3×, egyik, majd a másik rányba. ba.



Sportowiecz, Varsó

# Alapvető technikai követelmények labdarúgásban



*Írta: Lakat Károly, a Tatabányai Bányász SC edzője*

A magyar labdarúgó-edzők nyári továbbképző-tanfolyamán **Lakat Károly, az egykori válogatott játékos, jelenleg a Tatabánya edzője** felvetette: meg kellene alkotni alapvető technikai gyakorlatok olyan rendszerét, amely biztos támasz és ellenőrző mérce lenne az egyéni képzésben, a forma megállapításában. Előadásában gyakorlatban mindjárt be is mutatta az általa elképzelt és többször kipróbált gyakorlatrendszert. Ez felöleli a legfontosabb technikai részeket, gyakorlatai egymásra épülnek az úttörőkortól a felnőttekig, s könnyen lebonyolíthatók. Az ilyen ellenőrzést Lakat úttörőknél egy, ifjúságiaknál kéthónaponként felnőtteknél negyed- vagy félévenként képzeli el. De megrendezhetők a gyakorlatok versenyformában is, a nyári időszakban egyes csapatok összemérhetnék tudásukat ilyen formában, sőt akár megyei vagy országos egyéni és csapatverseny formájában is. Lakat érdekes javaslatát az alábbiakban ismertetjük.

## ÁLTALÁNOS, MINDEN JÁTÉKOS SZÁMÁRA KÖTELEZŐ GYAKORLATOK

I. *Labdaemelgetés, „dekázás" fejjel* (felnőttek az „ötös" területén, ifjúságiak középkörben, úttörők 16-os területén végzik.) Csak fejjel szabad a labdához érni. Mindenkinek három kísérlete van. A kísérletek eredményét összeadjuk (például: 75+100+23=198); öttől felfelé, öt alatt lefelé kerekítünk (a jelen esetben tehát 200-ra), s az egészet elosztjuk 10-zel. Az így kapott szám adja a gyakorlat pontszámát. (A jelen példában 200:10=20 pont.) A gyakorlatok között egy-két perc szünetet adhatunk.

II. *Emelgetés („dekázás") lábbal.* Felnőttek, 1. gyakorlat: emelgetés jobb lábbal, 2. emelgetés bal lábbal, 3. váltogatva jobb és bal lábbal, 4. váltogatva: jobb láb, bal láb, fej. Ifjúságiak csak az első három, úttörők csak az első két gyakorlatot végzik. A 4. gyakorlatnál kikötjük, hogy fejelés után azzal a lábbal kell „dekázni", amelyikkel előzőleg a fejünkre emeltük a labdát. Értékelés: hasonlóan, mint az előző gyakorlatnál; a 3. és a 4. gyakorlatban minden érintést külön-külön számítunk. (Tehát: jobb láb+bal láb+fej=3.) A megszabott terület hasonló az előbbi gyakorlatéhoz.

III. *Felfüggesztett labda érintése fejjel,* nekifutásból. Három kísérletet tesznek a játékosok egy-egy magasságon. A még érintett alsó magasság számít érvényes ugrásnak. (Leghelyesebb 3 cm-enként emelni a magasságot.) A labda legalsó pontjától a talajig mért magasságból kivonjuk a testmagasságot, az így kapott értéket elosztjuk 10-zel és az eredmény adja a pontszámot. (Például: érintési magasság 238 cm, testmagasság 172 cm; 238—172 = 66; ezt felkerekítjük 70-re és elosztjuk 10-zel = 7. Ez a pontszám.) A végrehajtás és az értékelés mindhárom csoportban azonos.

IV. *Távolrúgás.* A végrehajtás formája mindhárom korcsoportban azonos, csak a rúgás helye eltérő. A felnőttek a pálya képzeletbeli középtengelye és a középkör túlsó félkörének találkozásától, az úttörők az innenső találkozási ponttól, az ifjúságiak a kezdőponttól rúgnak a kapu felé. Minden korcsoportban három rúgás jobbal, három ballal. A rúgás távolságát az elrúgás helyétől a labda első földetérésének helyéig mérjük. A háromháromból az egy-egy legjobban sikerült rúgást mérjük és értékeljük. A 16-os vonalon belül földet ért labdáért egy, a 11-esen túl leérkező labdáért 2, az alapvonalon túliért 4 pontot adunk. (Például jobb láb = 3 pont, bal láb = 2 pont, összesen 3 + 2 = 5 pont.)

V. *Célbarúgás.* Felnőttek a 16-os vonal közepétől függőlegesen a három részre osztott kapu egy-egy rekeszébe (meghatározott sorrendben) rúgnak jobbal és ballal, összesen tehát hatszor. A labda a gólvonal előtt nem érhet földet. Az ifjúságiak hasonlóan rúgnak, de a 11-es pontról. Az úttörők a 11-es pontról rúgnak — két részre osztott kapuba, szintén 3—3-at mindkét lábbal. Az elérhető legnagyobb pontszám: hat. (1. ábra.)

VI. *Labdavezetés.* Felnőttek: a 16-ostól 25 m-re indulás és hat akadály megkerülése, egyszer jobb, egyszer bal lábbal. (25 m-es táv, az első akadály 2 m-re, a többi egymástól 4—4 m-re.) Mindkét lábbal 3—3 kísérlet, köztük két perces szünetek. Az időt mérjük. A kísérletek közül a legjobb kettőt értékeljük, a jobblábas labdavezetését is, a ballábasét is. Az elért másodpercértéket kikerekítve, kivonjuk 10-ből és a maradék adja az elért pontszámot. (Azaz: ha valaki jobblábas vezetéssel 7,7 mp alatt teszi meg a távot, a kikerekítés 8 mp-et ad; ezt kivonva 10-ből, a maradék=2. Ez lesz az egyik pontszáma. Ugyanígy értékeljük a ballábas vezetését is. A kettő együtt az összpontszám.) Ifjúságiaknál 3—3 perc szünet van a labdavezetések között, a kivonás pedig nem tízből, hanem 12-ből történik. Úttörőknél akadályok nincsenek, csak „sima" vezetés, a szünetek időtartama 4—4 perc, a kivonás 10-ből történik.

*VII. Partdobás.* Az oldalvonaltól dobjuk a labdát, a 16-os magasságából. Az értékelés mindhárom korcsoport számára egyforma: a 16-oson belülre dobott labdáért 1, az ötösön túldobottért 3, a kapufa vonalán túliért 5, a tulsó kapufa vonalán túliért 7 pontot adunk.

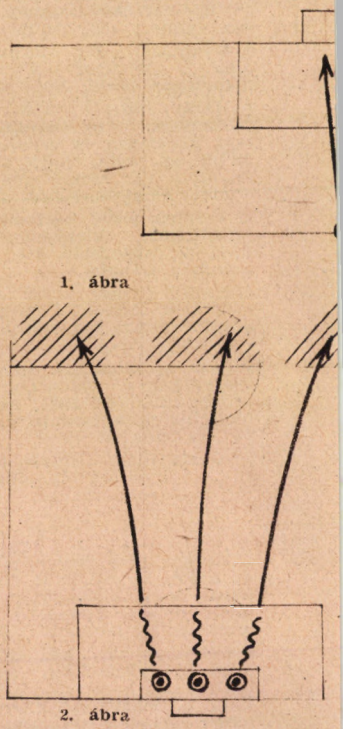
## KÜLÖNLEGES GYAKORLATOK

E hét „általános versenyszámon" kívül még *minden csapathelyen 3—3 különleges gyakorlat is van.* Minden poszton egységesen 3—3 gyakorlat szerepel. Ezeket mindkét lábbal, illetőleg mindkét oldalról háromszor végzik. Minden sikeres kísérlet (rúgás, fejelés, dobás) 1—1 pont. Így tehát posztonként és korcsoportonként egységesen az elérhető legnagyobb pontszám 3×6=18 pont.

### KAPUSOK

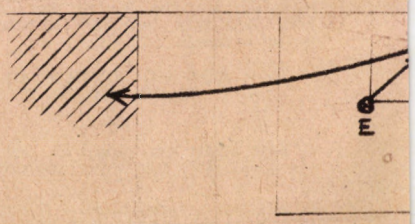
*Felnőttek:* 1. kirúgás, a) az ötös sarkáról, állított labdából, bármelyik lábbal, először a középvonal és a partvonal találkozásának jobboldali innenső szögletébe, aztán a középkör innenső felébe, majd a középvonal és a partvonal baloldali innenső szögletébe; b) kirúgás kézből a 16-os területéről bármelyik lábbal, a középvonal tulsó szögleteibe, valamint a középkör túlsó felébe. (2. ábra.)

1. ábra

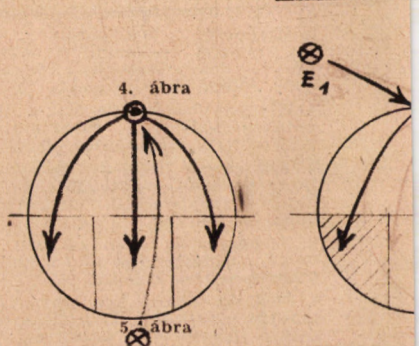


2. ábra

2. A pontos kidobás gyakorlata — labdavezetés-kapuradobás. A kezdőponttól vezeti a kapus a labdát kézzel, futásban, szabályosan földre ütögetve, majd a 16-osról a függőlegesen három részre osztott kapu meghatározott részébe dobja. Három dobása van jobbal, három ballal, mindig más-más rekeszbe dob úgy, hogy a labda a gólvonalon túl érjen földet.

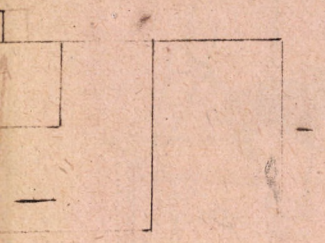



4. ábra



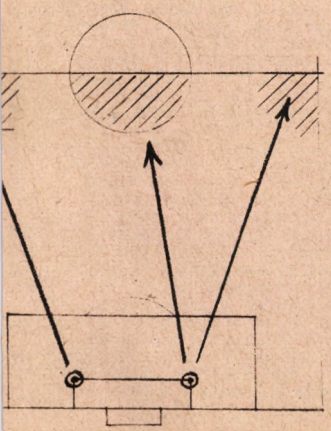

5. ábra

# OLDALA

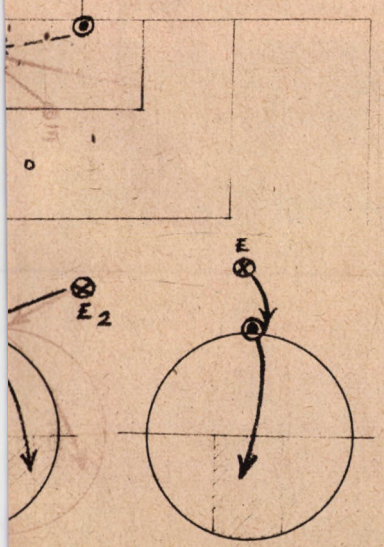


3. Szabadonválasztott gyakorlat a hátvédek 2. vagy 3. gyakorlata közül.

*Ifjúságiak:* 1. az állítottból kirúgás ugyanaz, mint a felnőttek 1. számú gyakorlata, de csak az irányt vesszük tekintetbe, a távolságot nem (3. ábra); a kézből kirúgott labdák célpontjai: mint a felnőttek ötösről történő kirúgásánál; 2. a labdavezetés-kapuradobás is hasonló, csak az ifjúságiak a 11-es pontról dobnak kapura; 3. szabadonválasztott gyakorlat



3. ábra




hátvédek 2. vagy 3. gyakorlata közül.

*Úttörők:* 1. kirúgás az ötösből és kézből, csak az irány számít, a távolság — hozzávetőlegesen; 2. ugyanaz, mint az ifjúságiaknál, de az indulás közelebbről, a középkör széléről, és a kapu csak két részre van osztva; 3. szabadonválasztott gyakorlat a hátvédek 2. és 3. gyakorlata közül.

## HÁTVÉDEK

*Felnőttek.* 1. Három-három rúgás jobbal és ballal, állított labdából, a 16-os két sarkáról a középkör túlsó felébe.

2. Az alapvonal és a 16-os találkozási pontjától indulva labdavezetés a 16-os oldalvonalán, majd a 16-os sarkáról átívelés keresztbe, a félvonal és partvonal találkozásának túlsó szögletébe; baloldalról bal lábbal vezetjük és rúgjuk a labdát, jobboldalról jobbal.

3. Az ötös sarkáról dobott labdát a túlsó kapufától induló hátvéd a másik kapufától a partvonalon túlra fejeli; három fejes baloldalról, három jobboldalról. (4. ábra.)

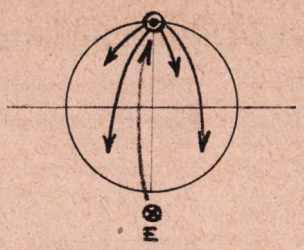
*Ifjúságiak:* 1. A közép- és oldalvonal találkozási helyére letett labdát ívelnek be a 16-os területére; jobboldalról jobb, baloldalról bal lábbal 3—3 rúgás. 2. Mint a felnőttek gyakorlata, de a labdát a középkörbe ívelik. 3. Az ötös sarkáról dobott labdát úgy fejelik, mint a felnőttek, de csak a 16-os oldalvonalán túlra.

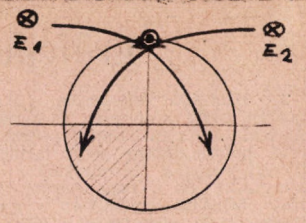
*Úttörők:* 1. A 16-os sarkára leállított labda átívelése a kapu fölött, jobboldalról 3 rúgás jobb, baloldalról három rúgás bal lábbal. 2. gyakorlat: az előbbi — félpályáról induló labdavezetéssel. 3. A 16-os sarkáról dobott labdát az ötös oldalvonalától a 16-os oldalvonalán túlra fejelik.

## FEDEZETEK

*Felnőttek:* 1. A 16-os sarkáról indulva labdavezetés a félvonal és a középkör találkozásáig, onnan átívelés a tulsó 16-os ellenkező felébe. (Ha jobboldalról történik a labdavezetés, akkor keresztbe a 16-os bal felébe.) Három-három labdavezetés és rúgás jobb, illetőleg bal lábbal.

2. A 16-os közepéről indul a játékos, fut a 16-os sarkához gurított labdára (ezt az oldalvonalról gurítják szembe), és fordulásból a közép- és oldalvonal találkozásának túlsó szögletébe íveli. 3—3 rúgás ballal-jobbal.




6. ábra

3. Fejelés: a középkör egyik oldaláról az edző dobott labdáját átfejelik a túlsó félkör három sávra osztott a—b—c—részébe, a) meghatározott sorrendben, felugrással (három fejelés), b) oldalról dobott labda fejelése a túlsó rekeszbe, felugrással, (két fejelés), c) hátulról dobott labda továbbítása — felugrással — a középső rekeszbe (egy fejelés). (5. ábra.)

*Ifjúságiak.* 1. A középkör jobb-, illetőleg baloldaláról indulva labdavezetés a 16-os sarkáig, onnan átívelés az ötös és a 16-os oldalvonal közé eső területre; hármat jobb, hármat bal lábbal. 2. Az ötös sarkáról indulás és az oldalvonaltól a 16-os sarka felé gurított labda ívelése a középkörbe; hármat jobboldalról jobbal, hármat baloldalról ballal. 3. A középkört négy egyenlő részre osztjuk: a) a középkör meghatározott rekeszébe fejelés felugrással, szemből jövő labdával (négy fejelés), b) oldalról dobott labda fejelése keresztbe, a szemben levő mindkét rekeszbe (6. ábra).

*Úttörők.* 1. A 16-os sarkára állított labda beívelése a kapuba, hármat a jobb sarokból jobbal, hármat a balról — ballal. 2. Az edző a pálya közepéről gurítja a kapu felé a labdát, a játékosnak nekifutással, a 11-es pontról indulva a 16-os vonalról egyből kell visszaívelnie a középkörbe, háromszor jobbal, háromszor ballal. 3. Fejelés: felállás, mint az ifjúságiak második fejelő gyakorlatánál. A kör túlsó felét két rekeszre osztjuk és a) az edző által szembedobott labdát kétszer az egyik, kétszer a másik rekeszbe kell fejelni, felugrással (4 fejes), b) egy-egy oldalról dobott labdát az ellenkező körrészbe fejelnek (2 fejes).

## CSATÁROK

*Felnőttek:* 1. szögletrúgás: beívelés a 16-os túlsó részébe a 11-es képzelt vonalán túli, az ötösön kívül eső területre; három rúgás jobboldalról (kettőt jobb, egyet bal lábbal), három baloldalról (kettőt bal, egyet jobb lábbal).

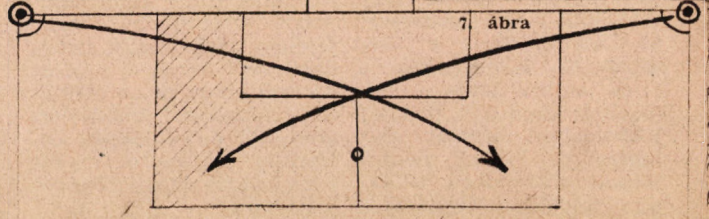
2. Labdavezetés-kapuralövés: a kezdőponttól indulva labdavezetés hat akadály kikerülésével (ugyanolyan akadálypályán, mint az általános rész VI. számú gyakorlata) és a 16-osról kapuralövés a függőlegesen három részre osztott kapu meghatározott rekeszébe: háromszor jobb, háromszor bal lábbal vezetés és rúgás.

3. Fejelés: a játékos a 16-osról fut be és a dobott labdát a 11-es pont tájáról — felugrással — fejeli a kapu meghatározott részébe; három fejes az ötös jobb, három az ötös bal sarkától dobott labdából.

*Ifjúságiak.* 1. a 16-os sarkára állított labda ívelése a kettéosztott kapu túlsó felébe; három rúgás jobboldalról (kettő jobb-, egy bal lábbal), három balról (kettő bal-, egy pedig jobb-lábbal). 2. labdavezetés-kapuralövés: úgy, mint a felnőttek, a lövés azonban a 11-es pontról történik. 3. fejelés: mint a felnőttek; de az edző az ötös és az alapvonal találkozásáról dobja a labdát, s ezt az ötösről kell kapura fejelni.

*Úttörők.* 1. „Kis szöglet" rúgása: az alapvonal és a

*(Folytatása a túloldalon lent)*



7. ábra

# Erőfejlesztés labdarúgásban

Az izomerő fejlesztése, amint ezt az utóbbi évek kísérletei, tudományos vizsgálatai és nem utolsósorban a különféle sportágakban elért hatalmas eredményjavulások bizonyítják — segíti a gyorsaság és a ruganyosság jobb kifejtését. Minden sportágban — amelyben az izomerőnek szerepe van — előnybe kerül az a sportoló, aki nagyobb izomerővel rendelkezik.

A sportteljesítményeket javítja az izomerő általános fejlesztése is, de a javulás sokkal fokozottabb, ha olyan különleges erőgyakorlatokat is végzünk, amelyek a kérdéses sportmozgásban leginkább szerepet játszó izomcsoportokat, izmokat erősítik, ahogy ezt *Koltai Jenő*, a TF docense folyóiratunk tavalyi 10. számában írta. Különösen, ha ezeknek az izomcsoportoknak, izmoknak az erősítés közbeni működtetése megfelel a sportág különleges mozgásainak. (Labdarúgásban ilyen például a nehezített szerrel történő rúgás, fejelés, vagy pedig a nehezített elrugaszkodás stb.)

A labdarúgók erőfejlesztését tehát

1. *általánosan fejlesztő erőgyakorlatok,*
2. egyes izomcsoportok, izmok erősítésére *szolgáló különleges erőgyakorlatok,* valamint
3. a sportmozgás *terheléssel, vagy nehezített szerekkel* történő végzése szolgálja.

Általánosan fejlesztő erőgyakorlatok például a mászás és függeszkedés különféle változatai, a tolózkodás gyakorlatai, az erőfejlesztésre alkalmas társasgyakorlatok, a nagylabda (gyógylabda) dobások, a kézisúlyzóval, homokzsákkal végezhető mozgások, egyes súlyemelő-gyakorlatok, erőt fejlesztő versenyek, játékok, váltóversenyek.

Néhány különleges erőgyakorlat labdarúgók számára:

*I. Az elrugaszkodó-erő fejlesztésére:*

1. Tíz-húsz kilós súlyzóval a nyakban (a súlyt kézzel rögzítve) leguggolás és gyors felegyenesedés. Minden gyakorlatsorozat után lazító kar- és lábmozgások, kirázás, lábkirugdalás stb. A fejlődés során a súly emelhető, akár 50—60 kg-ig is. Ki mennyivel kezd, hányszor végzi, s mennyire megy fel — egyéni.
2. Lépcsőn felfelé futás, eleinte szer nélkül, később egy-két nagylabdával terhelten.
3. Lábszárközépig érő vízben való futás.
4. Mindkét hónuk alatt egy-egy 2—4 kg-os nagylabdával a játékosok: a) lassan leguggolnak, majd gyorsan felegyenesednek (lábujjra állnak), b) lassú leguggolás után felugrás páros lábon, c) az előbbi féllábbal, d) „indiánszökdelés" (váltogatott felugrás bal és jobb lábon, mindig az ellenkező térd fellendítésével) előrehaladással, e) lassú futás közben időnként leguggolás és felugrás páros lábon és fejelőmozdulat a levegőben, f) az előző féllábbal, g) két szökdelés helyben, a harmadikra leguggolás-felugrás, h) „orosz tánc".

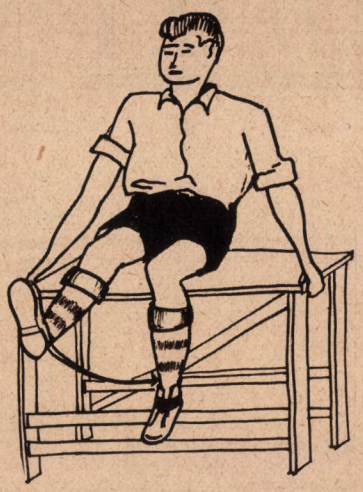
*II. A rúgóerő fejlesztésére:*

1. Állás, nagylabda a két boka között: felugrás, a labda fellendítése és elkapása a levegőben. 2. Az előbbi — a labdát a velünk szemben, tőlünk 2 m-re levő társunkhoz „rúgjuk" át. 3. Egymással szemben ül két játékos és a bokák közé szorított nagylabdát átlendítik (átrúgják) egymáshoz. 4. Állásban vagy ülésben falhoz, székhez rögzített gumiszalag vagy expander ellenállásával szemben rúgómozdulat. Füleslabdával, vagy 3—4 kg-os füles homokzsákkal is végezhető gyakorlat. 5. Egy-három kg-os homok (kavics) zsák rúgásszerű emelése lábbal, minél messzebbre előre. Párokban végezhető gyakorlat. 6. Az előbbihez hasonló — nagylabdával.

A két utóbbi gyakorlat végezhető a lábak keresztbe-lendítésével is.

*III. Az elrugaszkodó- és a rugóerő fejlesztését szolgáló versenyek és játékok:*

1. *Egyéni verseny* homokzsák vagy nagylabda-emeléssel. A hat rúgásból a legjobb számít, vagy a hat rúgás eredményét összeadják. 2. Az előző — csapatverseny formájában. 3. *Kiszorító nagylabdával,* vagy homokzsák rúgásszerű emelésével. — *Páros lábon szökdelő-váltó,* 4—5 m-es távon, két nagylabdával megterhelten. A váltás a két labda átadásával történik. 5. *Féllábon szökdelő váltóverseny.* 6. *Labdavezető váltó* nagylabdákkal megterhelten. 7. *Labdarúgó-röplabda* nagylabda-cipeléssel párokban, vagy hármas-négyes csapatokkal. A röplabda háló felett átrúgják vagy átfejelik a labdát (de háromszor egymás közt is adogathatják). Kezdés: mindig a játékvezető által bedobott labdából. 8. *Lábtenisz* nagylabdákkal megterhelten. 9. *Kakasviadal* nagylabdákkal a hónalj alatt. 10. *Hárman kettő ellen* a középkör felhasználásával. A két „cica" a körön belül, két-két nagy labdával a hóna alatt, a másik három a körön kívülről adogat egymáshoz, átrúgva a labdát a körön —

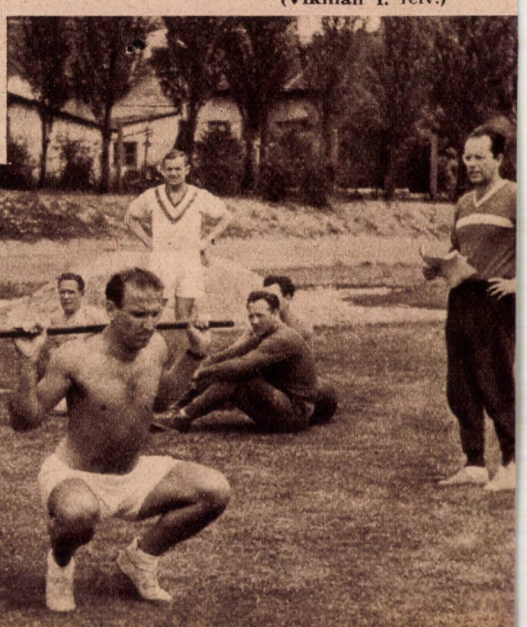


**Rúgómozdulat gumiszalag-ellenállással**



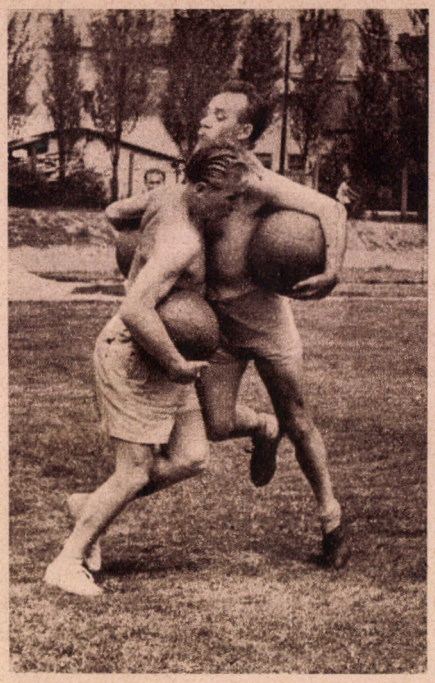
**„Rúgás" homokzsákkal. (Vikman I. felv.)**

**Leguggolás és felegyenesedés súlyzóval a nyakban. Végzi: Hidegkuti Nándor. (Vikman I. felv.)**



*(Folytatás a 273. oldalról.)*

16-os találkozási pontjától beívelés az ötös túlsó felébe; három rúgás jobbról (2 jobb, 1 bal lábbal), három balról (2 bal-, egy jobblábbal). 2. Labdavezetés-kapuralövés: a középkörtől labdavezetés, a 11-es pontról lövés a kettéosztott kapu bal-, illetőleg jobboldalára (hármat jobb, hármat bal lábbal), meghatározott sorrendben. 3. Kapura fejelés: a) labdával a kézben lassú futás a 16-osról, a 11-es ponttól a saját magának feldobott labdát a játékos a kapu jobb-, illetőleg baloldalába fejeli (két fejes), b) a 16-osról futás és a kapu közepéből szembedobott labda fejelése jobb- vagy baloldalra (két fejes), c) a 11-es pontról indulva az ötös és az alapvonal találkozási pontjától dobott labda befejelése baloldalról a jobb, jobboldalról a bal rekeszbe (két fejes).



**Kakasviadal nagylabda-„terheléssel". Végzi: Kolláth Ferenc és Magyar Aladár (Vikman I. felv.)**

állandó mozgással, helyezkedéssel. Akinek a labdáját elcsípik, bemegy „cicának".

*

*Az erőgyakorlatok nem lassítanak,* ha az erőkifejtés gyors, vagy ha utánuk megfelelő lazító mozgásokat végzünk. Az erőfejlesztéshez *a lehetséges terhelés 50—60 százaléka* is elegendő. A gyakorlatokat általában mindig addig végezzük, *amíg a fáradtság első jelét nem tapasztaljuk.* Az alapozó időszakban hetenként háromszor végezzenek labdarúgóink erőfejlesztő gyakorlatokat (mégpedig általános és különlegesen fejlesztőket egyaránt), a formábahozásban kétszer, a formábantartásban hetenként egyszer (különlegesen fejlesztőket). A játékosok *egyéni különbségeit* messzemenően figyelembe kell venni. Kísérletezzük, melyik játékosunknak milyen és mennyi erőfejlesztés a legmegfelelőbb. Úttörőkkel és serdülőkkel általában ne végeztessünk különleges erőfejlesztő gyakorlatokat, általánosat is csak óvatosan, nekik megfelelőt, olyat, ami nem késztet erőlködésre.

**PÁLFAI JÁNOS**

## *Pedagógiai kutatási módszerek a sportban*

W. P. Filin a Theorie und Praxis der Körperkultur idei ötödik számában ezzel a címmel írt cikket. Amellett foglalt állást, hogy a fiziológiai, pszichológiai és egyéb kutatási módszereket megelőzve a sportban azért kell különösen a pedagógiai kutatási módszereket fokozottabban alkalmazni, mert ezek a marxista dialektikán alapulnak és így a valóság tudományos vizsgálata szempontjából az egyetlen helyes módszerre támaszkodnak.

A pedagógiai kutatás módszereinek alkalmazása előtt azonban meg kell határoznia *a)* a megfigyelés faját, *b)* annak időtartamát, *c)* a tények rögzítésének módját és *d)* az összegyűjtött adatok értékelési módszerét.

A megfigyelés fajtái közül a legelterjedtebbek a következő mérő és regisztráló módszerek:

1. versenyeredmények, 2. kronometria és kronográfia, vagyis kísérletek alkalmával az idő mérése és annak regisztrálása, 3. dinamometria és dinamográfia, tehát az erő mérése és eredményének rögzítése; 4. spidográfia, vagyis a mozgások gyorsaságának mérése; 5. tempometria, azaz időegységeken belül a mozgások számának megállapítása; 6. távmérés, melynek során a ciklikus mozgások időegységen belül elért eredményét állapítják meg; 7. pneumográfia, amely a levegő és víz nyomását jelzi; 8. filmanalízis, melynek során a sportoló mozgását filmre veszik s így értékelik; 9. rádiótelemetria, mely a mozgásokkal kapcsolatban a szervezet tevékenységéről ad tájékoztatást.

A megfigyelés időtartamát illetően bővebb fejtegetésre szükség nincs.

A tények rögzíthetők: 1. kérdőívek kitöltésével, amit az edző vagy sportoló végez; 2. edzésnaplók anyagának feldolgozásával; 3. technikai felkészültségre vonatkozó szabványkérdések összeállításával; 4. a testi fejlettségre vonatkozó irányadó adatok megállapításával.

Az összegyűjtött adatok értékelésénél a törvényszerűségek megállapítása érdekében a következőket kell végrehajtani: *a)* a megfigyelés alatt álló valamennyi sportoló számára ugyanazokat a feltételeket kell biztosítani; *b)* az ellenőrző gyakorlatokat a sportolók fizikai és technikai felkészültségüktől függetlenül végezzék el; *c)* a gyakorlatok legyenek könnyen mérhetők és értékelhetők; *d)* az eredmények szemléletesek legyenek a sportolók számára.

A megfigyeléseket az edzőknek kell elvégezniök és elsősorban az edzéseredmények és versenyeredmények összefüggéseit kell kutatniok, hogy a felkészítésre mérhető tájékoztatót kapjanak.

A megfigyelések arra irányulnak, hogy a következők megállapítására leginkább megfelelő módszereket jelölhessék ki: 1. a helyváltozással járó sportmozgások tanulmányozása; 2. a sportolók fizikai tulajdonságainak vizsgálata; 3. az edzés hatásosságának értékelése; 4. a technikai és taktikai kérdések tanulmányozása.

A moszkvai testnevelési tudományos központi kutatóintézet pedagógiai kutatási módszereinek laboratóriumában — a felvetett elvek alapján — a rövidtávfutók teljesítményeit vizsgálták. Ennek során a következő kutatási módszereket alkalmazták: pedagógiai megfigyelések edzések és versenyek során; edzésnaplók értékelése; beszélgetések az edzőkkel; ellenőrző vizsgálatok; a futótechnika film-analízise; időmérés a lefutott távokon; sportorvosi vizsgálatok a különböző edzésszakaszokban.

A levont következtetések nagyban hozzájárultak az eredmények fokozásához, de igen alkalmasak voltak arra is, hogy újabb vizsgálatokhoz és megfigyelésekhez alapot nyújtsanak s ezek tökéletesíthetők legyenek.

## *Mivel foglalkoznak* A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Tyeorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1960. 6. sz.**

Logunova és társai: A delfinúszás technikája. Bojcsenko és társa: Kombinált módszer alkalmazása a magasabb minősítésű úszók edzésében. Gyikunov: A gimnasztikai mozgásokkal kapcsolatos tér-képzet. Kalasnyikov: A testnevelés szakmai irányítottsága. Matvejev: A világ legerősebb sportolói sporteredményeinek dinamikájáról. Kuracsenkov és társai: A sportolók támasz- és mozgásapparátusának néhány prepatológiai állapotáról. Cshaidze: A kerékpárpedálozás technikájának vizsgálata. Dahnovszki és társai: Ifjúsági birkózók edzéséről. Kamaletgyinov: A vívóterem levegőhőmérséklete normájának egészségügyi megalapozása. Csernyak: Alkalmazzunk szélesebb körben a versenymódszert a munkahelyi testnevelés keretében. Fejgon és társai: A munkahelyi testnevelési szünetek hatékonyságának vizsgálata tonometrikus módszerrel. Matosin: A légzés funkcionális változásai a munkahelyi testnevelés hatására: Klimenko: Figyelemre, mozgáspontosságra és koordinációra irányuló gyakorlatok a munkahelyi testnevelésben. Garf: Külföldi alpinisták technikailag bonyolult sziklamászásai. Roge és társai: A lovassport. Grigorjev: A kosárlabda. Misev: Olimpiai játékokon résztvevők életkora és foglalkozása. Homenkov: A sportedzés korszerű módszerének problémái. Vasziljev: A testnevelés mint társadalmi jelenség. Motiljanszkaja: Közép- és idősebb korú személyek általános testi felkészítésének adatai és határai. Bukin: A moszkvai testnevelési főiskola anatómiai tanszéke tudományos munkájának gyűjteménye: Donszkoj: Nemzetközi biomechanikai értekezlet. Vitaljev: 100 éves az evezős-sport.

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 6. sz.**

Dr. G. Hochmuth: A ellenhatás biomechanikai elve. Dr. G. Thiess: A távolugró-teljesítmény, az ugróerőtől és a futás gyorsasága. V. Csudinov: Az atléták erőfejlesztésének racionális módszerei. H. G. Stein: Egységes grafikus jelek alkalmazása sportjátékoknál. I. Macák: A játékosok labdarúgó-mérkőzés alatti szellemi tevékenységének elemzése. I. A. Mescserjagin: A perifériás látás és a kosárlabdajátékosok taktikája. P. Kotterba: A falusi tömegsporttal kapcsolatos munka vizsgálata. U. Tietze: Tornásznők kiképzése gimnasztikában és táncban. Dr. F. L. Schmidt: Sportorvosi munka a labdarúgó-szövetségben. Dr. S. Israel: Altatószerek és teljesítménysport. G. Marhold, H. Hoffmann: Beszámoló a „Sportmozgások biomechanikája" tárgyú nemzetközi ülésről.

## A SZEMLÉLTETÉS LEHETŐSÉGEI

*(Folytatás a 265. oldalról)*

mozgást bemutathatja az oktató, aki megfelelően végre is tudja hajtani. Sokkal nagyobb hatást lehet elérni, ha a mozgás bemutatásával egyidejűleg magyarázatot is hallanak a tanítványok. A leglényegesebb a mozgástanulás szempontjából a legfontosabb részek hangsúlyozása.

*II. Film.* Igen sokrétűen használják a szemléltetés egyik legkorszerűbb eszközét, a mozgóképet. Ahol erre megfelelő berendezés van, a lényeges részek magyarázatához leállítják a filmet és az álló képről ismertetik a legfontosabb mozgásrészeket. Igen elterjedt a „körfilm" vagy „hurokfilm" használata. A Testnevelési Főiskolán számos hurokfilmet készítettek. Ezek ma már nélkülözhetetlen részei az oktató munkának. Egy bizonyos mozgást (sorozatot) vesznek filmre (pl. magasugrást, műugrást) és a filmet összeragasztva — mint egy „kört" — teszik a vetítőbe, és tetszés szerinti időtartamig vetítik. Az egyes mozgásrészletek így a legaprólékosabban megfigyelhetőkké válnak.

Mindenkinek **igen hasznos, ha a saját mozgásáról készített filmet végignézheti** és hibáit az edzővel közösen elemezheti. Ez, sajnos, ma még kihasználatlan. Jó lenne, ha a sportklubok segítenék az edzők és sportolók munkáját és biztosítanák az ilyen jellegű technikai feltételeket. Ha a technikai feltételek biztosítottak, a sportklubok vezetői igényeljék a magasabb színvonalú munka érdekében e módszerek használatát! A sportoló ugyanis saját maga is láthatja saját mozgását és nem kell külön erőt fordítania arra, hogy hibáit elismertessük vele. Hátrányos, hogy a néma film nem érzékelteti eléggé a mozgással járó hangokat (dobbanás, ütődés) és nem síkjában adja vissza a mozgást.

*III. Álló képek. A fényképek* használata eléggé elterjedt. Talán a szemléltetésnek ezt a fajtáját alkalmazzák leginkább. A fényképfelvételek területén is fennáll azonban, hogy csak bizonyos esetekben veszik igénybe ezt a módszert. Többségében csak akkor, ha neves sportolóról „kész fotók" vannak. Ezzel szűkítik a rendelkezésre álló lehetőséget.

*IV. Sorozatfelvételek. A legjobb sportolókról készített sorozatfelvételek* — a legáltalánosabban elterjedt szemléltetési anyagok. Sokszor még nyomdailag is sokszorosítják ezeket. Ha a felvételeket helyes felbontásban készítik, akkor olyan sorozatot kapnak, amelyeket a mozgások lényegesebb mozzanatairól készítettek és így kiválóan segíthetik az oktatók munkáját. Helyesen járnak el az edzők, ha film hiányában *minden sportolójukról igyekeznek felvételeket készíteni* és a képek alapján közösen megvitatják a hibákat, azok kijavítását. Sokkal jobban megérti a sportoló, ha látja a képet, és ha közösen állapítják meg a hibák okait.

Fényképezőgép ma már igen sok van, amatőr fotós is szép számmal akad. Nemcsak a versenyzők, hanem szüleik, sőt egyes szurkolók is szívesen segítenék így az edző munkáját, ha megkérnék őket. Az ilyen módszer nemcsak az oktatási, hanem a nevelési lehetőségek bővítését is eredményezheti.

*V. Működő modellek.* Különösen tornában, és más sportágban is használható a működő miniatűr modelleken történő mozgás-magyarázás. Egyes esetekben mozgatható bábuk segítségével mindennél jobban szemléltethetjük a mozgást.

*VI. Ábrák, rajzok.* Nemritkán az is szükséges, hogy tanítványaink a gyakorlatok mozgástani vagy anatómiai kapcsolatait is lássák. Ezeket megfelelő ábrákon, képsorozatokon mutatjuk be és magyarázzuk meg tanítványainknak.

Az oktatásnak ezt a korszerű, az eredmények javításában igen fontos szemléltető módszerét, sajnos, még igen kevesen alkalmazzák. Sokszor okoz nagy gondot a testnevelő tanároknak is a házi feladatok megválasztása. *Az edzők és tanárok ilyen jellegű feladatokat is adhatnak a fiataloknak,* feldolgoztathatják velük, a legkülönbözőbb szempontok alapján, elvégzett mozgásaikat. Az a sportoló, aki elemezni tudja a mozgást, további fejlődésnek, nagyobb eredményességnek nyit utat. A tudományos jellegű kísérletező munkának egyébként ez a módszer nélkülözhetetlen része.

*VII. A mágneses táblák* a sportjátékok (labdarúgás, kézilabda, kosárlabda, röplabda stb.) oktatásában úgyszólván nélkülözhetetlenek. Sajnos, ezek használata sem eléggé általános. Ebben sportszergyártásunk is hibás. Ezeket a táblákat nem gyártja kellő számban.

*VIII. A reflexkóp* hordozható, nappali világításnál is alkalmazható vetítőberendezés, amelyet testnevelési órán és edzéseken egyaránt igen kiválóan alkalmazhatnak. Ezt a segédeszközt bemutatták a Testnevelési Főiskolán. Használata — az elismerések után — sem terjedt el.

*

Ez a kis ismertető a szemléltetés tárházának csak egy részét öleli fel. Számos más módszer és forma is ismeretes. Szükséges, hogy a helyes, a kipróbált, a gyakorlatban bevált újabb eljárási formát és módszert mindenki közreadja, mert ezzel is emelhetjük a magyar ifjúság szocialista testnevelésének színvonalát.

## *Mivel foglalkoznak* A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Leibesübungen Leibeserziehung, 1960. 6. sz.**

H. Markuske: A gyermek- és ifjúsági korban végzett testgyakorlás biológiai értékelése. H. Kietaibl: Verseny a kosárdobásban. R. Kirsch: Az ökölabda. G. Bernhard: A gördülőugrás. A teniszrobot — igen ajánlható az edzéshez. H. Strohmeyer: Az osztrák iskolai torna történetéhez.

**L'Education Physique, 1960. 2. negyed (22. sz.)**

D. Mayer: A szabad levegőn végzett gyakorlatok jó hatása. G. Hébert: A kert, a család sportpályája. P. R. David: A szabad levegő a mai életben. J. J. Chartois: A szabadtéri sportpályák igazi jelentősége. J. L. Dupuy: A maubuissoni szabadtéri létesítmények. C. Fontaina: A francia természetjáró szövetség nyári programja. Francia Touring-Club: A szünidei lovaglás. Ch. Lefevre: Sportfelszerelés és testgyakorlás. J. F. Brisson: A modern dekatlon. Dr. H. Périé: Az egészséges ember mozgásának kutatása. H. Charles: Sport és testnevelés Macolinben. Abbé van Uden: A hang érzékelése és a mozgás. A. Gennac: Testnevelés a bennlakásos gyógypedagógiai intézetekben. A. Vierne: Sport és testnevelés egy algériai iskolában. Fram: „Gyalog járni — furcsa dolog".

**Krankengymnastik, 1960. 6. sz.**

H. Ehrenberg, Dr. D. Albers: Pleuritiszesek rekeszizom-csúcsainak mozgékonysága légzésgyakorlatok után. Dr. H. Lubinus: A kieli Lubinus-féle gyógytornász iskola. G. Jentschura, B. Lück: A heidelbergi gyógytornász-iskola új építkezése. E. Becker: Ösztönzés az izometrikus feszítésekkel való kezelésre nőgyógyászatban.

**Die Leibeserziehung, 1960. 6. sz.**

Dr. E. Lindner: A súlylökés. Mozgásanalízis. K. Paschen: A testnevelés területén való empirikus kutatás eredményei Hamburgban. Dr. C. Menze: „A jelenkor pedagogikája" J. Holler: Kritikai megállapítások egy jóga tanfolyamról. Dr. A. Kirsch: Az angol „circuit-training". Dr. A. Kirsch: Bevezetés a szövetségi ifjúsági játékok atlétikai gyakorlataiba (befejező közlemény).

**Leibesübungen, 1960. 6. sz.**

Dr. H. Bernett: „Klasszikus" megoldások. U. Popplow: Lelkesedők, rajongók és világmegváltók. Dr. M. Zeuner: Murti Bing, valamint a testgyakorlás és a munka viszonya. Dr. E. Rumpf: Testgyakorlás és munka a testnevelésben. J. Palm: A munka mint a testgyakorlás tangense. J. Schmitz: Testgyakorlás, játék, vagy munka?

**Körpererziehung, 1960. 6. sz.**

Dr. W. Sieger: Testnevelés és sport a hétéves tervben. L. Beck: Iskolai sportkörünk megemlékezése az antifasiszta Fritz Riedelről. H. Bäskau: Az olimpiai gondolat egy iskola életében. H. Ebert: A rend és fegyelem a tornaoktatásban. G. Pohl: Rendgyakorlatok a sportpályához vezető úton. Szovjet tapasztalatok a házifeladatok terén a tornaoktatásban. E. Stock: Egy szállítható akadálypálya. Dr. T. Endert: Képezzünk teljesítménycsoportokat a játékoknál is! H. Jähne: Kosárlabdázás az iskolában (III) — A kosárlabdajáték technikai elemei.

# Táplálkozási tanácsok sportolóknak

*Folyóiratunk ezévi júliusi számában ismertetést közöltünk N. N. Jakovlev professzornak az NDK-ban megjelent „A sportolók táplálkozása versenynapokon" c. könyvéből. Ismertetésünk befejezéseképpen most a könyv még néhány, véleményünk szerint érdekes és hasznos részét tárjuk olvasóink elé.*

Minden sportoló tudja, hogy *a versenyzés több-kevesebb súlyveszteséggel* jár. A nagytudású, gondosan felkészült versenyző viszonylag kevesebbet veszít súlyából, de különböző körülmények között ez a súlyveszteség is jelentős lehet. A súlyveszteség legnagyobb része folyadékveszteség, de ezt *nem szabad mértéktelen vízivással pótolni.* A víz ugyanis nem tartalmazza azokat az életfontosságú sókat, amelyeket az ember az izzadással stb. veszít.

Nem véletlen, hogy a sífutók körében hagyományos *a sós ételek fogyasztása* versenyek idején, s az sem, hogy az országúti kerékpárosok általában a szokásosnál sózottabb ételeket esznek, különösen többnapos versenyek során. (A várható súlyveszteség 1—1 kg-jára 3—5 g konyhasót számítanak. A sós ételek után teát, kakaót, gyümölcslevet és más hasonlót isznak, hogy szomjúságérzésük elmúljék.)

*Ha az embert szomjúság gyötri, verseny után először öblögesse a száját vízzel, s csak 4—5 perc múlva igyon.*

Az embernek azonban más sóveszteségre is van. A magnézium, főleg pedig az izom- és az idegrendszer vegyi folyamataiban fontos foszfor pótlására a sajt, tej, tojás, hal, csokoládé igen alkalmas. Az első négy ezek közül a foszforhoz szükséges káliumot is tartalmazza. *Az ásványvíz* hasznos lehet verseny után. Egy—másfél pohár azonban elegendő belőle. Ezt is főleg középtávfutóknak, evezősöknek, kajakozóknak és sportjátékok űzőinek ajánlja a professzor.

### A rajt előtt mit?

Üres gyomorral nem ajánlatos versenyezni, tehát verseny előtt valamit enni kell. A gyomrot viszont megterhelni nem szabad, így tehát szőlőcukor, vagy más cukor fogyasztása ajánlatos. 75—100 g elegendő belőle, többet nem tud felhasználni a szervezet. Hosszabb igénybevétel esetén leghelyesebb közvetlenül a rajt előtt megenni a cukrot, rövidebbnél 1,5—2 órával előtte. Ha előreláthatólag nagy lesz az energiaveszteség, akkor rajt előtt is szopogasson el egy kis cukrot a sportoló; ha naponta többször indul versenyen, vagy ha többnapos a verseny, ugyanígy járjon el.

Vizsgálati eredmények szerint *150—200 mg ascobinsav (C-vitamin) jóhatású a teljesítőképességre.* Ezt középtávfutók 40 perccel rajt előtt, marathonfutók, sportjátékosok közvetlenül rajt előtt fogyasszák el.

Vágtázóknak, ugróknak, dobóknak általában nincs szükségük közvetlenül rajt előtt cukorra, szőlőcukorra (hacsak más számban is nem indulnak), de az ascorbinsav számukra is hasznos — 45—60 perccel a verseny megkezdése előtt. Esetleg 5—10 g szőlőcukorral együtt vehetik be. (Így édesebb is...)

### Táplálkozás verseny közben

Ha valamely verseny hosszú órákon át tart, akkor ajánlatos verseny közben is táplálkozni. *Jakovlev* professzor a következő összetételű, zselészerű anyagot ajánlja:

20 g zabnyák (kendőn átszűrve), 50 g cukor, 50 g szőlőcukor, 0,5 g ascorbinsav, 2 g foszforsav nátrium, 1 g só, 40 g friss gyümölcslé.

Ez a zselé finom édes-savanykás ízű. Lehet felönteni az egészet sok C-vitamint tartalmazó gyümölcslével, vagy csipkebogyó levével, esetleg limonádéval. Ha nem elégséges a folyadék C-vitamin tartalma, 0,7—1 grammra ki kell egészíteni.

Van az előbbinél egyszerűbb keverék is: egy liter 50 százalékos szőlőcukor- vagy cukoroldat, 2 deci kellő vitamintartalmú gyümölcslé, és mindebben 8 g konyhasó.

Adhatunk versenyzőinknek C-vitaminosszőlőcukrot is. Ezt nem szabad rágni, hagyni kell a szájban feloldani. Ha a sportoló szája és torka kiszáradt, természetesen jobb a folyadék.

Többnapos kerékpárversenyen szoktak adni *szilárd táplálékot is,* húsféléket, szendvicset stb. Nem helyes, mert ezeket nem emészti meg jól a gyomor, s gyengén szívódnak fel. A gyomor telítettsége esetében nehezítik a légzést is.

Az adandó tápanyaghoz először mindig hozzá kell szoktatni a sportolókat.

*A verseny közben történő táplálkozást jól meg kell szervezni.* Maratoni versenyen például 12 és 15, 20 és 22, 27 és 30, 36 és 42 km között legyen frissítő állomás. A táplálékot sohase üveg- vagy porcelán, hanem műanyagedényben adjuk. Hosszútávúszásnál a kísérő motorosról vagy csónakról kell frissítőt adni a versenyzőknek.

*Labdarúgó- vagy kézilabda-mérkőzésen nem szükséges szünetben táplálékot adni a játékosoknak,* mert a játékizgalmak biztosítják a belső energiaforrások mozgósítását. Szünetben azonban esetleg oltani kell a szomjat; ha fáradt egyik-másik játékos, C-vitaminos készítményt adjunk neki; ha éhes — szőlőcukrot, vagy C-vitaminban gazdag gyümölcslevet, narancsot, cukrozott citromot stb. Jól bevált a C-vitamint tartalmazó 40 százalékos szőlőcukoroldat is.

### Verseny után

Versenyek, mérkőzések után jó hatású, ha a sportolók 100—150 g szőlőcukrot szopogatnak el. Az étkezés — ebéd vagy vacsora — csak a verseny (mérkőzés) befejezése után 30—45 perccel kezdődjék.

A verseny, a mérkőzés utáni napokban — két-három napon át — inkább növényi zsírokat egyen a sportoló, mint állatiakat, kerülje a kocsonyaféléket, a rizses ételeket; a máj „zsírosodásának" megakadályozására hasznos még, ha már a verseny előtt 4—5 nappal sajtféléket, májas ételeket, zabpehely-készítményeket is eszik.

*A versenynap emelt kalóriaértékét nagy energiafelhasználás után még két-három napon át fenn kell tartani.* Hasonló a helyzet a vitaminellátottsággal is. A szükséglet általában: 1—2 mg A-, 2 mg karotin (D-vitamin), 5—10 mg $B_1$-, 2 mg $B_2$-, 20—25 mg PP- és 250—300 mg C-vitamin. Megjegyzendő: az A- és a PP-vitamin túladagolása káros!

### Az éghajlati viszonyok

A különböző éghajlati viszonyok ugyancsak szerepet játszanak a táplálkozásban. Ha például déli vidékek sportolói északra mennek, általában 7—8 kalóriával emelni kell a testsúly-kg-ra eső napi bevitt kalóriamennyiséget, főleg zsírban és szénhidrátban. (A zsírt testsúly-kg-onként 0,5—0,6 grammal, a szénhidrátot 0,6—1 grammal.) Ha északiak mennek le délre versenyezni, csökkenteniök kell a napi kalóriamennyiséget, mégpedig elsősorban zsírban, másodsorban szénhidrátban. Viszont növelni kell a fehérjebevitelt átlag 0,4—0,5 grammmal testsúly-kg-onként.

A tudományos vizsgálatok szerint nagy melegben körülbelül 50 százalékkal több $B_1$- és C-vitamin szükséges. Fokozott a sószükséglet is. Ha északon és mérsékelt égövön napi 15 g a szükséglet, melegebb égövön 20—25 gramm.

*P. J.*

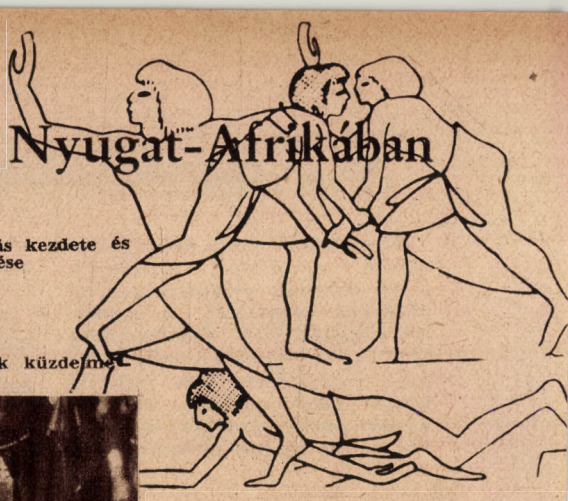
## *Testgyakorlás és színház*

A legtöbb színészi alakításban — különösen *Molière* darabjaiban — az erő és a ruganyosság nélkülözhetetlen. Hasonló testi felkészültséget kíván *Shakespeare* legtöbb darabja is. Mászás, emelés, futás, ugrás, küzdőjelenetek — ezek mind olyan sportkészséget kívánnak, amilyen felfogókészséget a szöveg megfelelő előadása. Egyébként is: a színész ugyanolyan felkészült idegállapotban van a színpadon, akár a versenyző a pályán. A színésznek nemcsak minden idegszála feszült játék közben, hanem minden izma is. A testnevelés, a sport a színészek számára nélkülözhetetlen. *(L'Éducation Physique.)*

# Az egyiptomi birkózás nyomai Nyugat-Afrikában



A kezdő fogás...



Egyiptomi birkózás kezdete és befejezése

Női birkózók küzdelme



Afrika nyugati partvidéke a Zöld-foktól az egyenlítőn túl, le Angoláig — Guinea, melyet a gyarmatosító európai hatalmak aranyáért, elefántcsontjáért és rabszolgának vitt emberanyagáért minden ponton birtokba vettek. A Zöld-fok közelében, a már felszabadult egykori francia Guinea szomszédságában terül el a portugál Guinea, melynek egyik tartománya Dél-Bayot. A tartomány a Cacheu folyó és az Atlanti-óceán közé ékelődik, fővárosa Elia.

Eliában, mely a tengerparttól mintegy 20 km-nyire fekszik, nyáron a rizsaratás után termésbetakarítási ünnepet tartanak. Ezen részt vesz a lakosság apraja-nagyja. Itt gyülekeznek a távoli falvak lakói is, hogy az ünnepség fénypontján, a falu — falu ellen vívott háromnapos birkózóversenyen részt vegyenek.

A learatott rizsföldeken gyülekeznek a birkózók, akik kor és nagyság szerint állanak fel annak a mintegy 200 méteres kör-

Dél-bayot-i lakóház díszes belseje



nek a közepén, melyet a rendszerint több ezer főnyi közönség alkot.

Az első napon a férfiak birkóznak, a másodikon a fiúgyermekek, míg a harmadikon előbb férfiak nőkkel, majd a nők egymással.

A birkózóversenyen az ellenfelek falunként állanak fel egymással szemben. Aki mérkőzni akar, négykézlábra ereszkedve kiválasztott ellenfele felé fut, kezével rámutat, hívja birokra. A kihívott négykézlábra ereszkedve fogadja el a kihívást. Mindketten a nézőtér közepére futnak, megfogják egymás nyakát, majd felemelkednek és állásból kezdik a küzdelmet. Szabadfogással birkóznak, győzelmeiket főleg az ellenfélnek állásból történő dobásával érik el. Mérkőzéseiket olyan erővel és lendülettel vívják, hogy nemcsak sérülés, de haláleset is gyakran előfordul. A győztes sikeres dobása után felugrik, futásnak ered, hívei üldözőbe veszik s amint elérték, körülfogják, fakardokkal ütögetik, fűvel és homokkal dobálják, táncolnak körülötte, sípolnak, botokkal hadonásznak.

A gyermekek birkózása szelídebb, a felnőttek ügyelnek arra, hogy a fiatalokban kár ne essék. A nők nem egymást hívják ki, hanem a szertartásszerűen vonakodó lányokat fiúk taszigálják középre. Itt először fiúk mérkőznek a lányokkal, majd a lányok egymás között. A lányok birkózás előtt „haragos" szemekkel méregetik egymást, kihívó és gúnyos szavakat kiabálnak egymásra, majd heves küzdelmet vívnak.

A dél-bayotiak ősrégi birkózása valószínűleg éppen úgy egyiptomi eredetű, mint feltehetően maga az egész nép, mely nyúlánk testű. Lakásaik tiszták és díszesek, telvék messze földön híres fazekasaik alkotásaival. Ezek díszítése is egyiptomi eredetre vall.

Egyes feltevések szerint a mai dél-bayotiak ősei Egyiptomból menekültek dél felé a hódítók elől és egészen az Atlanti-óceán partjáig jutottak. A feltevések igazolása további összehasonlító kutatásokra vár.

Mindenesetre tanulsággal szolgál, ha az egyiptomi birkózást ábrázoló egyiptomi rajzokkal hasonlítjuk össze a dél-bayotiak birkózását.

Az egyiptomiak szabadfogással birkóztak, győzelmeiket főleg állásból indított fogásokkal igyekeztek elérni. Ellenfeleiket küzdelem előtt és közben hangos szavakkal bosszantották. Több fogásuk is hasonló. Az egyiptomi birkózó párok ugyanúgy összekapaszkodnak, mint a dél-bayotiak. Az egyiptomiaknál is megjelent a birkózóversenyen a fáraó, a papság, a külföldi követségek minden tagja.

Az elfutó győztest ünneplő közönség



Legnagyobb a hasonlóság a győztesek ünneplésében. Az egyiptomiaknál a fekvő és legyőzött birkózó mellett a győztes felugorva kezdi az ujjongó futást, míg a győzelmet ünneplők táncolnak, ujjonganak, botokkal hadonásznak.

**Kárpáti Károly**

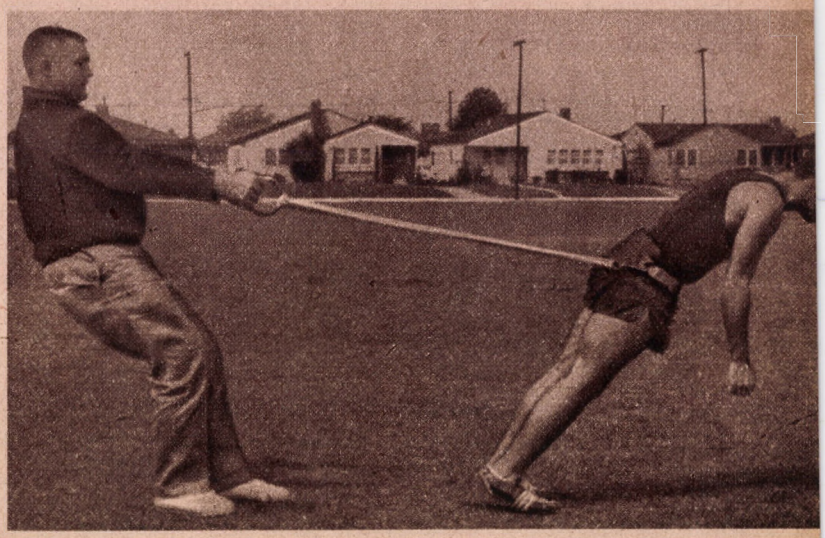
A győztes birkózó ünneplése Egyiptomban



# Atléták kötélvégen

A vágtázók gyorsaságának és izomerejének együttes fejlesztésére nagyon alkalmas a Szovjetunióban készített gumikötél, írja a Der Leichtathlet. A gyakorló derekára széles derékövet csatolnak, s erre kapcsolják a falhoz (bordásfalhoz) vagy oszlophoz erősített gumikötelet. Gyakorolható így a rajtolás, valamint a gumi húzóhatásával szemben kifejtett kisebb-nagyobb erőkifejtéssel a helyben futás is. Általában 3—5 mp-ig folyik a gyakorlás, közte megfelelő pihenő, s így a 3—4 perc alatt 8—12-szer ismételnek a futók. Hetenként kétszer-háromszor edzenek most, a kísérleti szakaszban a szovjet futók az „Amortisator"-ral.

A Scholastic Coach-ban azt olvastuk, hogy egyes amerikai edzők „lovacskáznak" futóikkal, majd amikor már jól megtanulták a végrehajtást, az atléták párokban gyakorolják. Ők azonban nem gumikötelet, hanem a szabványos kötelet alkalmazzák. Gyakorláskor a „kocsis" lassan engedi előrejutni a futót. A gyakorlatot a rögbizőktől vették át, de nemcsak futók, hanem súlyatléták is végzik.



# Adjunk-e altatót verseny előtt?

A kérdést *S. Israel* vetette fel az NDK-ban megjelenő *Theorie und Praxis der Körperkultur* c. testneveléstudományi folyóiratban. A kérdést gyakran felvetik magukban sportorvosok, edzők, és sportvezetők is, amikor versenyzőjük, játékosuk panaszkodik, hogy nyugtalan, ideges, nem tud elaludni. Mit csináljon ilyenkor az ember?

*Israel dr.* választ ad a kérdésre, s a válaszadással együtt sok érdekeset mond a gyakorlati szakemberek, a sportolók számára. Érdekes például az, hogy a sportolóknak körülbelül egyharmada legjobb eredményeit — nyugtalan, rövid éjszakai alvás után érte el. Egy sor kutató megfigyelése szerint *még két-három napon át alvás nélkül töltött éjszaka után is lehet kiemelkedő eredményeket elérni.* Bizonyos működések ugyanis még csak fokozódnak, mert egyes elfáradási formák jó előfeltételeket biztosítanak a fokozott ingerelhetőségre. Ha tehát a sportoló egy éjszakát — rendszerint a verseny előtti éjszakát — nyugtalanul, rövid alvással tölt, ez kimutathatóan még nem zavarja meg erőtartalékait. *Különösen vonatkozik ez azokra a sportágakra, amelyekben a gyorsaság, a gyorsasági állóképesség és a gyors erőkifejtés játszik elsősorban szerepet.*

Edzésben a pihentető alvás jobb, mint az altatók (elaltatók, vagy átaltatók) révén elért, ez kétségtelen, de az is, hogy altató egyszeri alkalmazása nem káros a szervezetre. *Más a helyzet az altatók rendszeres szedésével.* Ez károsodást okozhat az anyagcsere, az idegrendszer területén, s csökkentheti a teljesítményt is. *Edzésben ne szedjenek a sportolók altatót,* legfeljebb valami rendkívüli esetben.

*Jelentős versenyek előtt más a helyzet.* Szükség esetén adhatunk altatót, elsősorban „elaltatót", mert legtöbbször az elalvás megy nehezen. Mivel az emberek különbözőképpen viselkednek az altatók hatására, az alkalmazott eljárások között is különbségeknek kell lenniök.

Azok a sportolók, akik legjobb teljesítményüket csak zavartalan és kiadós alvás után tudják elérni, beszedhetnek a versenyt megelőző este altatót, ha idegesek, nyugtalanok. *Általában egy tabletta elaltatót és fél tabletta átaltatót adhatunk nekik.*

Azoknak, akik nyugtalan éjszakai alvás után is kiemelkedő teljesítményt tudnak nyújtani, a verseny vagy mérkőzés előtti este nem adunk sem átaltatót, sem elaltatót, hanem egy nappal előbb. (Azaz: ha vasárnap van a verseny vagy mérkőzés, akkor pénteken este.) Egy fél tabletta „átaltató" ilyenkor még elegendő és jó éjszakai pihenést biztosít. Ez az éjszakai alvás viszont elegendő tartalék, mégha az utána következőn nyugtalanul alszik is a sportoló. *Israel* és munkatársai kísérleteikben átaltatónak Kalypnint — aethylcroty-barbitursav —, majd a későbbiek folyamán elaltatónak Hexobarbitalt — N-methyl—5,5-cyklohexenylmethyl-barbitursavat — használtak, s tapasztalataik e két szerrel igen jók voltak. Teljesítménycsökkenés sohasem következett be.

Megemlíti *Israel,* hogy *az alvást más eszközzel is el lehet érni:* vízterápiával, bizonyos fajta gyúrással és lelki ráhatással. Ezek bizonyos körülmények között sokkal előnyösebbek az altatóknál.

Természetesen *az a legjobb, ha nincs szükség sem ilyen eljárásokra, sem ilyen szerekre.* Ha a sportoló kissé nehezen alszik el, még nem szükséges altatót adni neki. De, ha az orvos is szükségesnek látja, akkor nyugodtan adhatunk.

Felmerülhet a kérdés: *nem számít-e serkentőszernek az altató?* A szerző határozott nemmel felel rá. Mivel a verseny és az altató szedése között nincs időbeli összefüggés, még erkölcsi kifogást sem lehet tenni ellene. Ez az eljárás csupán a szervezet helyreállítódási folyamatát befolyásolja előnyösen.

*Harold Abrahams,* az 1924. évi olimpia 100 méteres síkfutásának győztese a közeljövőben a következő eredményeket várja atlétikában: 400 yard (402,5 m) 44 mp, egy mérföld (1609 m) 3:47, magasugrás 224 cm, távolugrás 820 cm. Szerény reménységek! (Időközben a távolugrását már el is értéke!)



*Pásztor Lajos:*

# A fejlődés kinőtte a jelenlegi pontérték-táblázatot

Ha a jelenleg érvényes pontérték-táblázat szerint próbáljuk összehasonlítani az atlétika egyes versenyszámainak legjobb eredményeit (vagy átlagait), meglepő aránytalanságokra, sőt bátran mondhatjuk, feltűnő igazságtalanságokra bukkanunk. Pontértéktáblázatra szükség van, ez vitathatatlan, elsősorban az összetett versenyek értékelése végett. Ezek közül ugyan ma már csak a tízpróba (dekatlon) szerepel rendszeresen a nemzetközi világversenyek műsorán, de ez a szám éppen különleges nehézségénél fogva az atlétika egyik legklasszikusabb versenyszámává lépett elő. Szükség van azonban a kevésbé rendszeresített három-, és ötpróba versenyek fenntartására és eredményeik valós értékelésének megoldására is. Szükséges a pontértéktáblázat azért is, hogy az atlétika szakemberei, versenyzői a különféle versenyszámok eredményeit (futás, ugrás, dobás) egységes értékrendszer alapján hasonlíthassák össze.

A jelenlegi pontérték-táblázatot — mint a régebbi finn dekatlon táblázatnak módosított, valósabbá tett értékmérőjét — 1950-ben fogadta el a Nemzetközi Atlétikai Szövetség. A táblázat kidolgozói arra törekedtek, hogy az értékelés az akkori eredmények egymáshoz való viszonyát tükrözze. Így született meg az alapérték, amely az akkori világcsúcsokat általában körülbelül 1300 pontra értékelte, s számítva a fejlődésre, a táblázatokat körülbelül 1500 pontig dolgozta ki.

Még csak 10 év telt el a módosított pontérték-táblázat bevezetése óta, de máris kiütközött, hogy elvi hibát követtek el, amikor a táblázat összeállításának időpontjában fennálló világcsúcsokhoz alkalmazkodtak és figyelmen kívül hagyták az atlétika versenyágainak várható fejlődését.

A távolugrás például már a 30-as évek elején hatalmas mértékben előretört; Owens 1935-ben felállított 8,13-as világcsúcsa még ma is érvényben van. A kalapácsvetés világrekordját azonban 1935-ben az amerikai Ryan 57,77-tel tartotta, s ma közel 70 méter a csúcs. (Azóta már ezt is túlszárnyalták.)

Az 1950-ben elfogadott pontérték-táblázatban az 57,77-es kalapácsvető eredményt magasabbra értékelték (1355), mint a 813-as távolugrást (1324). Még visszatetszőbb ez a kiragadott példa, ha tekintetbe vesszük, hogy az 57,77-es eredmény ma már messze esik a nemzetközi színvonaltól, de a 8 m körüli távolugrás ritka mint a fehér holló. Kuc 13:35-ös négy éve fennálló világrekordja 1456 pontot „ér". A táblázat szerint ezzel a 62,49-es kalapácsvetés egyenrangú. Ennyi ponthoz távolugrásban 8,23-as eredmény kellene!

Még a csúcseredményeknél is kirívóbb az átlagok összehasonlítása. Egyes versenyszámokban 1959-ben az átlagos 1000 pontos eredményt is viszonylag kevesen teljesítették. Ilyen például a 4,43-as rúdugrás. De az ugyancsak „ezerpontos" 10,8-as 100 métert és a 3:55-ös 1500-at évente több százan futják meg szerte a világban. Nálunk Horváth János 4,40-et ugrott, s ezzel az eredménnyel nemcsak rekordot javított, de európai viszonylatban sem kell restelkednie. Értéke 985 pont. 1500-asaink közül huszonnégyen értek el ennél több pontot!

Az élet valóban „kinőtte" már a régi táblázatot. Égetően szükség van egy újra.

Az új táblázat összeállításakor azonban feltétlenül figyelembe kell venni az atlétika egyes ágainak helyzetét, várható fejlődését. Az utóbbi évtizedek tapasztalatai azt mutatták: nagyobb arányú mozgás, ugrásszerű és széleskörű fejlődés csak azokban a versenyszámokban volt, amelyekben a versenyág technikájában vagy edzésmódszerében újat hoztak.

Amikor tehát napirendre kerül az új pontérték-táblázat elkészítése, figyelembe kell venni: milyen versenyszámban várható még jelentékenyebb javulás. Az atlétika tudományos szakértőinek a fejlődés lehetőségeit számítások alapján kell majd bedolgozniok az új táblázatba!

## *Sportkönyvekről*

**Csanádi Árpád: Labdarúgás**

A Testnevelési Főiskola tanárának a TTT tagjának ez a kiváló munkája immár harmadik kiadásban jelent meg. A harmadik kiadás a technika és taktika anyagának, oktatási módszeres felépítésének közlésén kívül tartalmazza az utóbbi két-három év tapasztalatait technikai, de főleg taktikai téren is. A közel 600 oldalas mű ára 77 forint.

**Dr. Földessy János: Olimpiai kis lexikon**

A 168 oldalas kisformájú könyv sportáganként csoportosításban közli az újkori olimpiák adatait, eredményeit (1948-ig az első három, onnan kezdve az első hat helyezett eredményét). Ára: 18 forint.

**Spielturnen im Freien**

Ursula és Margot Kriesel könyve tulajdonképpen képes módszertan: aránylag kevés szöveggel kísért képekben mutatja be, hogyan játszhatnak, sportolhatnak a 3—6 éves gyermekek a szabadban. Volk und Wissen Volkseigener Verlag kiadása (Berlin).

**HÉTNYELVŰ SPORTSZÓTÁR**

A Terra kiadásában napvilágot látó Hétnyelvű Sportszótár sorozat első 6 kötete (atlétika, kosárlabda, labdarúgás, torna, úszás — a műúszással, műugrással, vízilabdával együtt — és vívás) a közelmúltban megjelent. Az ízléses kiállítású, zsebformátumú kötetek az egyes sportágak szakszó-anyagát, azonkívül az általánosan használt sportkifejezéseket is tartalmazzák, mégpedig magyar, angol, francia, német, olasz, orosz és spanyol nyelven, Jelentős és praktikus újítás a szótárban az, hogy az egyik nyelvről másikra való fordításhoz nem szükséges bonyolult mutató- vagy számrendszer használata, mivel minden szó ott található meg, ahová kezdőbetűje szerint tartozik. Az egyes kötetek terjedelme 250—450 oldal között változik, áruk a terjedelemnek megfelelően 20, illetve 25 Ft.

A nemzetközi sportirodalom viszonylatában is igen jelentős sorozat megszületését döntően a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet kiváló szervező és kivitelező munkájának köszönhető. Munkatársai intenzíven közreműködtek a szerkesztésben, az anyag összeállításában, illetve ellenőrzésében. Ezen felül az intézet a szak- és nyelvi szempontoknak legjobban megfelelő szakemberek bevonásával eleve biztosította a mű magas minőségi színvonalát. Az ellenőrzési és lektorálási munkába az érdekelt nyelvterület egy-egy kiváló sportszakemberét is bekapcsolták.

A sorozat minden bizonnyal érdeklődést és méltán kiérdemelt sikert fog aratni a szakemberek körében mind hazai, mind külföldi viszonylatban. Ez utóbbira enged következtetni az a tény, hogy a Nemzetközi Testnevelési Szövetség (Fédération Internationale d'Éducation Physique) májusi párizsi konferenciája alkalmával a külföldi delegátusok egy része élénken érdeklődött a magyar küldötteknél a sorozat iránt.

A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet, valamint a Terra kiadó e kitűnő sorozat eddigi köteteinek megalkotásával és ízléses közreadásával jelentős szolgálatot tett a magyar testkultúra ügyének.

**Augusztus 12-én** érdekes sportelőadás hangzott el a Rádióban „Az olimpiák lantosai és krónikásai" címmel. Keresztényi József dr., a TTT tagja összegyűjtötte az eddigi olimpiai játékok szellemi versenyein győztes irodalmi műveket és azokból szemelvényeket mutatott be a Rádió hallgatóinak — kiváló művészek tolmácsolásában.

**A játék — fellazító eszköz.** A játéknak nagy a jelentősége az egyhangú edzésben idegileg fáradt sportolók felfrissítésére. A leghasznosabb ebből a szempontból a röp-, a kosár- és a teremkézilabda. A röplabda mozgáselemben ugyan szegényes, viszont erőteljesen fejleszti a reakciógyorsaságot. Ügyelni kell arra, hogy a kiegészítésképpen űzött játékok ne merevedjenek meg a szabályokban, mert akkor felüdítő lelki hatásukat többékevésbé elvesztik.

**A munkahelyi testnevelés módszereiről** írt a Tyeorija i Praktyika Fizicseszkoj Kultury idei 2. számban V. V. Belinovics. Kifejti, hogy számos módszertani kérdés nem teljesen tisztázott, s így feltétlenül foglalkozni kell velük. Ilyenek például: 1. A foglalkozások megfigyelésének módszere. 2. Az üzemi testnevelésben részvevők számára a legmegfelelőbb gyakorlatok kiválogatása. 3. A zene felhasználása a foglalkozásokon. 4. A fizikai terhelés kérdései. 5. A szellemi munkások munkahelyi testnevelése. 6. Az éjszakai műszakban dolgozók munkaszüneti foglalkozása. 7. A társadalmi oktatók nevelési készségeinek kialakítása. 8. A munkahelyi testnevelés nyilvántartási naplója.

# ISKOLAI TESTNEVELÉS

## AZ ÚJ TANÉV IRÁNYELVEI

**(Részletek a Művelődésügyi Minisztérium szakfelügyelői értekezletének tájékoztatójából)**

Az MSZMP testnevelési és sporttézisei egyértelműen fejezik ki a kívánalmat: „Meg kell változtatni a testnevelési és sportszervezetek munkájának értékelését és mindenekelőtt a tömegek testnevelésének és sportjának fejlesztésében elért eredményeket kell elismerni." Ezért kell tovább lépnünk az iskolák oktató-nevelő munkája értékelésében is.

Az igazgatókban, a művelődésügyi osztályvezetőkben még él a régi versenyszemlélet. Eszerint az a jó nevelő, azt érdemes jutalmazni, aki néhány kiválasztott tanuló felkészítésével több iskola-bajnokságot nyer — a tömegekkel foglalkozást elhanyagolva. Ez a felfogás az iskolai testnevelő munka értékelésében helytelen. Az iskolák főfeladata ugyanis elsősorban az általános képzés, minden egyes tanuló mozgásműveltségének megalapozása, nem csupán a tehetségesekkel való foglalkozás.

Nevelőink egy részének felfogását bizonyos pedagógiai pesszimizmus torzítja. Álláspontunkkal homlokegyenest ellenkezik bármilyen, az embert megalázó módszer. A testi fenyítést alkalmazó, abból rendszert csináló pedagógusoknak nincs helyük az iskolákban.

A mai napig is igen sok igazgató szerint: „a testi nevelés melléktantárgy". Az ilyen iskolában az egységes nevelői folyamattól a testnevelés elszigetelődik, a tantárgy nem tudja feladatát teljesíteni. A nevelő testületekben a helyes szemléletet kell általánossá tenni: ez elsősorban az igazgató feladata. Ha ezt teljesíti, a jövőben még nagyobb lépésekkel haladunk előre és a testnevelés nem lesz mostohagyerek.

Az osztatlan és részben osztott iskolákban (I—IV., V—VIII., V—VI.) kiadott „módszertani útmutató" nagy segítséget nyújtott a nem szakos nevelőknek a testnevelési órák szakszerűbb megtartásához. Tapasztalataink biztatóak. A jó szándék a pedagógusokban megvan. Ezt az igazgatók is segítsék elő.

Az iskolai gyógytestnevelés átalakulóban van. A hagyományos gerinctorna mellett ma már kezdi betölteni igazi rendeltetését azzal, hogy a normál testnevelés alól B és C jelzéssel részlegesen vagy teljesen felmentett tanulókat megfelelőbb, kisebb terhelésű — kímélő jellegű — egészségügyi és specifikus mozgáskezelésben, vagyis gyógytestnevelésben részesíti.

Egyes helyeken — ahol működnek már függetlenített vagy félfüggetlenített gyógytestnevelők — helytelen, hogy a B kategóriába sorolt tanulók (szédülékeny, szívbeteg, endokrin-zavaros) mint „részben felmentettek" továbbra is a normál testnevelési órán vesznek részt s a gyógytestnevelői hálózatot csupán a gerincdeformitásos tanulóknak tartják fenn. Hiszen a gyógytestnevelő tanárok kiképzésével és a gyógytestnevelői hálózat kiépítésével megnyílt az alkalom foglalkoztatásukra.

Nézzünk előbbre is. Közoktatásügyünk iskolareformra készül. Tengelyében az élet és az iskola kapcsolatának elmélyítése és közelebbhozása áll.

Mit tehet ezért a testnevelő?

Mindegyikük értse meg: a jövő érdekében csak úgy dolgozhat eredményesen, ha mindennapi feladatát maradéktalanul elvégzi, ha gondosan felkészül az órára, az ifjúsággal az iskolán belüli és kívüli foglalkozásokra; a tantervi fegyelmet megtartja és a saját gyakorlatában is harcol a tanulók túlterhelése ellen; ha a tudatosabb és tervszerűbb testnevelés megvalósítására törekszik.

Legyenek testnevelő és sportfoglalkozásaink tartalmasak, érdekesek, vonzóak, szórakoztatóak. Alkalmazzunk olyan módszereket, amelyek megfelelnek az életkori sajátosságoknak, a tanulók nemének, korának s biztosítják a tantervi anyag megértését, olyan mély feldolgozását, hogy annak birtokában a tanulók az iskola elhagyása után is öntevékenyen kapcsolódjanak be valamelyik testgyakorlati ág rendszeres űzésébe.

Fordítsunk gondot a tanulók helyes szemléletének formálására is. Tudatosítsuk tanulóinkban a testnevelés jelentőségét egészségük, munka- és védelmi képességeik fejlesztése szempontjából. El kell érnünk, hogy a tanulók **a kultúrált szórakozás eszközének tekintsék a testnevelést és sportot.**

Megeshet az is, hogy a tehetségesebb tanulók egynémelyikében különböző hatások, egy-egy nagyobb eredmény vagy bajnokság esetében helytelen gondolatok támadnak. Használjuk fel a testnevelési órát a közösségi nevelésre. Igen jó alkalom nyílik ott az erkölcsi nevelésre, a munkára nevelésre és szoktatásra, a közösségi szellem erősítésére.

A közös tevékenységek, s főleg a **játékok** nyújtanak lehetőséget a nevelőknek a tanulók alaposabb megfigyelésére, megismerésére. A magatartásbeli **hibák** itt fokozottabban ütköznek ki. Ezeket a közösség jelenlétében gyomláljuk ki.

Az órákra készülődéskor ne csak az **oktató-munka** tartalmát tervezzük meg, hanem vessünk számot a tartalmi munka feldolgozása során adódó **nevelési** lehetőségekkel is.

A beszélgetések, a mindennapi példák és a nagy sportesemények alkalmasak arra, hogy egy-egy jelentős hazai és nemzetközi verseny helyes értékelésével a szocialista haza szeretetére, más népek megbecsülésére, a proletár internacionalizmusra neveljük gyermekeinket.

**Az esztétikai nevelés** is fontos. A szép sportmozgásokban tanulóink érzékelhetik és értékelhetik a helyes és szép mozgást. A leánytanulóknál ezt a nevelő hatást a zenekísérettel csak fokozhatjuk. (Egyre több iskolának van erre magnetofonja.)

Az esztétikai nevelésre jól használható az ének is. Igen kevesen élnek vele, pedig színesebbé, elevenebbé, hangulatosabbá teszi az órát a menetre végzett közös éneklés is. Segíti a fegyelmezett magatartás kialakítását, fejleszti az akaratot, neveli a helyes ritmusérzéket — enélkül helyes mozgáskoordináció ki sem alakulhat a tanulókban —, erősíti a hangadó és hallószerveket.

Ne feledkezzünk meg az egészség megőrzéséről és megszilárdításáról. Ezt semmi másért nem mellőzhetjük. Alakítsuk ki a tanulókban az alapvető higiéniai szokásokat. A gyakorlóhelyek és a szerek állandó tisztántartásával és gondozásával szüntessünk meg minden olyan körülményt, amely balesethez, vagy az egészség károsodásához vezethet (tisztátalanság, rossz szerek stb.). Ennek a kérdésnek jó megoldása az iskolavezetés elsőrendű kötelessége.

Javítsuk ki a tanulók tartási hibáit. Az egész nevelőtestületnek is van ebben tennivalója — különösen az elméleti órákon —, az iskolai testi nevelés az egész testület feladata. A természet erői: a levegő, a víz, a napfény edzi a szervezetet. A testnevelési órákat hideg, száraz időben is tartsuk tehát a szabadban, és oldjuk meg a tisztálkodást is.

A tantervi anyag helyes alkalmazásával elő kell segítenünk a szervezet arányos növekedését és sokoldalú fejlődését. Az egész évi anyagfeldolgozó munka során részesüljenek a tanulók fokozatosan növekvő megterhelésben.

A tantervi anyag legfontosabb része az alapmozgások és a játékok. Az alapmozgások egy részében — pl. járás, futás — a tanulóknak már van bizonyos jártasságuk. A végrehajtás módja azonban — ha ezek a mozgások nem gazdaságosak — nem célszerű. Ezek kialakítására is fordítsunk ugyanolyan gondot, mint a többi alapmozgás technikájára. A technikát tökéletesítő törekvések azonban nem mehetnek az órák hangulatának, mozgalmasságának és tömörségének a rovására.

A főrész játékai lehetőleg labdajátékok legyenek, arra törekedve, hogy a labdajátékok módszeres felépítése — az évek során, az általános iskola V. osztályától felfelé — elvezessen a sportjátékok tantervi technikai és taktikai követelményeinek teljesítéséhez.

Az osztályozás legyen különösen gondos. A merev állásfoglalások miatt sok a szülők panasza. Vegyük messzemenően figyelembe a tanulók egyéni körülményeit, szervezeti adottságait, készségét, szorgalmát, érdeklődését.

A nevelői példa a tanulókban mély nyomot hagy. A nevelők egy része a segítségadástól azért tartózkodik, mert félti utcai ruháját. Öltözködjünk sportszerűen!

E tanévtől kezdve az órán kívüli sporttevékenységet az úttörő mozgalom irányítja. Ehhez és a tanulók és a szülők körében egyaránt igen népszerűvé vált úszásoktatáshoz is adjunk meg minden támogatást.

Szeptembertől kezdve épül ki a testnevelési szakfelügyelet új hálózata. Ezzel újabb segítséget biztosítunk az iskolai testnevelés és sport fejlődéséhez. A szakfelügyelet — különösen az általános iskolákban — eleinte segítő, támogató feladatot lásson el. A későbbiek folyamán éljen az ellenőrzés és felelősségrevonás jogával is.

A sportiskolák szervezeti és tartalmi munkájának megjavítása is fontos. A tehetséges tanulókat feltétlenül küldjék el, ahol csak lehet, a sportiskolákba. Ne

Gyertyaugrás

(Kozák L. felv.)



gördítsen akadályt az iskola a tanulók társadalmi sportegyesületben folytatott sportolása elé sem, ha a kiadatást a rendelkezés nem tiltja.

Javítsuk meg mindenképpen a dologitárgyi feltételeket is. Az iskolaudvarokat, gyakorlóhelyeket tegyék kifogástalanná.

Vegyék igénybe a társadalmi erőket, a fiatalság tettvágyát, munkaszeretetét. Az iskolák kapcsolódjanak be a társadalmi pályaépítési mozgalomba. Az úttörő és a KISZ-szervezetek bevonására teremtsék meg a higiénikus és esztétikus gyakorlási feltételeket.

A jövő tanév munkájában új szín lesz az 1961-ben bevezetésre kerülő Toldi Miklós testnevelési mozgalom. A megvitatásra kiadott tervezetet tanulmányozzák a testnevelő munkaközösségek. Javaslataikkal segítsék elő az egységes magyar testnevelési rendszer végleges kialakulását, megvalósítását.

Az iskolai testnevelés színvonala emelésének egyik igen lényeges feltétele a testnevelők pedagógiai, módszertani kultúrájának tervszerű fejlesztése.

A jó tanterv, a jó felszerelés az eredményes oktató-nevelő munkához nem elég. Jól felkészült testnevelőkre is szükség van!

A felkészülés ne csak a szűk szakmai önképzést jelentse! Ideológiai felkészültség és meggyőződés nélkül ugyanis az oktató-nevelő munka nem gyümölcsözhet. A nevelők vegyenek fokozottabb részt a továbbképzésben, így tehetnek többet a szocialista iskola megvalósításáért.

A játékdélutánokat bevezető miniszteri rendelet megjelenése után iskoláinkban sokoldalú, változatos szervező munka indult. A rendelet erre lehetőséget is adott, a játékdélutánok feladatait csak legfőbb vonásaiban jelölte meg. Iskoláink a biztosított kereteket ízlésüknek, igényeiknek megfelelően használták fel. Amennyire megnyugtató azonban az az igyekezet, hogy a játékdélutánokat változatos, érdekes tartalommal töltsék meg, mely alkalmazkodik az iskola lehetőségeihez, szokásaihoz, hagyományaihoz, a tanulók igényeihez — olyannyira nyugtalanító, hogy gyakran korrepetálási célzattal, póttestnevelési óraként, pótsportkörként, vagy olykor csupán a sportköri háziversenyek lebonyolítására használták fel.

Helyesen fogták fel a játékdélutánok szerepét azok, akik elsősorban az önkéntes jelentkezés alapján a tanulók tömeges sportolási lehetőségét látták benne. A játékdélutánok megszervezésében és lebonyolításában a tanulók öntevékenységére jól támaszkodtak. Ezzel azoknak a tanulóknak biztosították a sportolást, akik sem az iskolai sportkörnek, sem társadalmi sportegyesületnek nem tagjai. A testnevelési órákon adunk a tanulóknak alapvető képzettséget önkéntes testnevelési és sporttevékenységükhöz. A jól vezetett testnevelési órához megfelelő érzelmi indíték is szolgáltasson. A sportkörben a legjobbak ki is elégíthették ilyen igényüket. Hiányzott azonban — és nagyon hiányzott — olyan alkalom, amely a tanulók tömegeinek nyújtott testnevelési, sportolási lehetőséget. Ilyen értelemben a játékdélután kiegészítő szerepet kap, de nem olyan értelemben, hogy a testnevelési tanterv feldolgozásához direkt segítséget nyújt, hanem inkább úgy, hogy a testnevelési órán szerzett tudásukat a tanulók itt hasznosítják. De kiegészítője a sportkörnek is. Nem lehet kizárólag a sportkör utánpótlási bázisa. Azoknak a tanulóknak azonban lehetőséget nyújt, akik nem törekednek élsportolásra, de szeretnének felüdülni, becses az egészségük és hasznos a szórakozásuk. A tanulók igényeinek más-más szintjéhez igazodjék a sportkör is, a játékdélután is.

A játékdélutánok elsősorban a tanulókban jelentkező testnevelési, sportolási igényeket elégítsék ki, s adjanak módot a tanulók kulturált, egészséges szórakozására. Persze, egyoldalú törekvés, ha csak a tanulók igényeit elégítenénk ki. Használjuk ki a spontán lelkesedést, tartósítsuk a nekibuzdulást. Így válhat mindjobban szokásukká a sportolás. Rendszeresen, hétről hétre járjanak el a pályára, a tornaterembe, programjuk szerves része legyen a sportolás. Olyan keretekhez szokjon hozzá a tanuló, amelyek majd rendelkezésére állnak az iskola után is, sportolási igényeinek kielégítésére. De támaszkodjék saját magára is.

A játékdélutánok hagyományos elnevezése sokaknak azt sugalmazta, hogy a játékdélutánok anyaga kizárólag játék. A játékdélutánok anyagának megválasztásában támaszkodjunk a tanulók érdeklődésére, de ne feledkezzünk meg arról, hogy az érdeklődést új irányokba is megnyissuk. Tanulóink az iskola után a testnevelés és sport olyan területein találnak lehetőséget, amelyet a város, a falu adott földrajzi helyzete biztosít. Irányítsuk a tanulók érdeklődését olyan sportágak felé is, amelyekre a helyi körülmények bővebb lehetőséget kínálnak. A játékdélutánok tehát ugyancsak kiegészítő szerepet kapnak, ami a választék — de nem az öncélú, hanem az iskolán kívüli lehetőségek figyelembevételével irányított választék — nyújtásában nyilvánul meg.

A játékdélutánokon a tanulókat hagyni kell tevékenykedni, a nevelő szerepe csak a felügyelet, az ellenőrzés legyen — hangoztatták egyesek. A hangsúly valóban a gyakorláson, a művelésen legyen. Sportoljanak a tanulók önállóan, öntevékenyen. Ez azonban nem jelentheti, hogy az új anyag feldolgozásától mereven tartózkodni kell. Nyilván ritkábban, kisebb mértékben szükséges újat adni a tanulóknak azokban a testgyakorlati ágakban, amelyeknek anyagát a testnevelési órákon is feldolgozzák. A játékdélutánokon feldolgozásra kerülő új anyag mennyiségét elsősorban ahhoz kell igazítanunk, hogy a tanulók milyen színten jártasak a kérdéses sportágban. Míg azonban a testnevelési órán az új anyag kiválasztása programszerűen (a tantervnek megfelelően) történik, a játékdélutánokon ebben a tekintetben a tanulók szükségletei a mérvadóak. A tanulók tudását úgy bővítsük, hogy mind magasabb szinten művelhessék a kérdéses sportágat. A tanulókat így hozzászoktatjuk a szórakozásban is az igényességhez, ráneveljük őket ismereteik öntevékeny bővítésére, az önművelésre. A testnevelési órán ennek a feladatnak a megoldása csak nagyon korlátozott mértékben lehetséges, viszont az iskolán túli öntevékeny sportolás nélkülözhetetlen feltétele. Az új anyag feldolgozásának a sportág igényesebb művelését, az igényes szórakozásra nevelést kell szolgálnia.

Egyes iskolákban a játékdélután időkereteit használták fel a házi versenyekre.

Ez nem helyes és ezt az előzőkben elmondottak alapján indokolni sem szükséges. A játékdélutánokról ne száműzzük a versengést, a mérkőzést. Elképzelhetetlen, hogy kézilabdázó tanulók ne játszanak mérkőzést, vagy ne legyen magas- vagy távolugró verseny. De ez egészen más, mint egy sportköri házibajnokság. Ha a kérdéses sportjáték jellege olyan, hogy igényli a versenyt, a mérkőzést, akkor ezeket nemcsak meg szabad engedni, hanem ösztönözni is kell rá a tanulókat. Olyan sportágakban viszont ne erőltessük a versenyeket, amelyeknek a jellege nem feltétlenül kívánja ezt meg (evezés, turisztika, sí, korcsolya stb.).

A „verseny vagy nem verseny" kérdésében tehát a tanulók kívánságán kívül az legyen a mérvadó, hogy a sportág művelése feltétlenül megkívánja-e vagy sem. A tanulókat a különböző sportágak általánosan elterjedt művelési módjához szoktassuk hozzá, olyan módon, amelyre az iskola után leginkább kínálkozik alkalom.

A játékdélutánok — különösen kezdeti időszakban — nagyon sok szervezési problémát jelentettek. Nehéz volt a játékdélutánok elhelyezése az iskolai programban. A tanulók különféle elfoglaltságának ütközése csak úgy kerülhető el, ha az iskolai program összeállításánál biztosítanak a tanulóknak egy szabad délutánt. A tanulóknak így adhatunk legjobban lehetőséget a részvételre, de megkönnyítjük más szakos nevelők esetleges bevonását is. Gyakori volt, hogy nem testnevelés-szakos nevelők is bekapcsolódtak a játékdélutánok vezetésébe: egy-egy sportágban (pl. turisztika, úszás, asztalitenisz, labdarúgás stb.) vállalták a patronálást. Ez nagyon jó megoldás, mert bővebb lehetőséget nyújt a tanulóknak is, és hatékonyabb a foglalkozás pedagógiai vezetése is. Különösen eredményes a nem testnevelés-szakos nevelők bevonása, ha a kezdeményezés az igazgató támogatásával párosul. Igazgatóink többsége könnyűszerrel megnyerhető az ügynek, ha megvilágítjuk előttük, hogy ez nem speciális testnevelő tanári feladat, nem egyszerűen sportprobléma, hanem a tanulók egészségügyének, egészséges fejlődésének, aktív pihenésének kérdése s így végső fokon az iskolai nevelőmunka egészének fontos, megoldásra váró problémája. A tanulók mozgósításával, alkalmas aktívák megbízásával az ifjúsági szervezet jelentős segítséget nyújthat és ezt a segítséget igényeljük is.

A játékdélutáni foglalkozásokra jelentkezett tanulókat ne igyekezzünk eleve valamelyik sportág skatulyájába bedugni, ne kelljen a tanulónak előre eldöntenie, milyen sportággal foglalkozzék. Ne alakítsunk szakosztályokat. Adjuk meg a tanulóknak azt a lehetőséget, hogy változtathassák kedvtelésük tárgyát — ne csak a tanéven keresztül, hanem még egy-egy délutánon is! Különösen a fiatalabbak igénye, érdeklődése változik. Engedjünk teret annak, hogy többfelé is tapogatózzanak. Később úgyis kialakul egyké sportág iránt a meghatározott igény.

A foglalkozások megszervezésénél, lebonyolításánál sokhelyen a létesítmények hiánya okoz nagy nehézséget, ha a tanulók tömegesen jelentkeznek. A tapasztalat szerint egy nevelő 40 főnél nagyobb csoportot már csak igen nehezen foglalkoztathat jól. Célszerű ezért — a lehetőségekhez képest — a játékdélutánokat közeli sportpályán lebonyolítani. De a tapasztalat azt is mutatta, hogy a magasabb osztályok tanulói (ált. isk. VII—VIII, középisk. III—IV.) — a bevezető rendeletet „figyelmen kívül hagyva" — igényelték a játékdélutáni foglalkozást. A játékdélutánok az alacsonyabb osztályok tanulói részére biztosítottak elsősorban — és továbbra is ezeknek kell biztosítani — foglalkozást. Ha a körülmények, a létszám engedi, ne tiltsuk el a magasabb osztályok tanulóit sem.

A játékdélutánok megszervezése, helyes tartalommal megtöltése korántsem könnyű. Körültekintés, pedagógiai tudatosság szükséges hozzá. Ha mindig szem előtt tartjuk, hogy mire akarjuk nevelni gyermekeinket és munkánkban szakmánk és gyermekeink szeretete vezet bennünket, az eredmény nem fog elmaradni.

●

## *Kína a diákok testneveléséért*

A kínai tanulók testi neveléséről ír *E. N. Matvejev* a szovjet iskolai testnevelés folyóiratában. Bevezetőben ismerteti, hogy jelenleg közel *100 millió gyermek tanul az általános iskolákban, s a kínai középiskolások száma jóval túl van a 10 millión. Jelenleg 12 testnevelési főiskola működik* a hatalmas országban, és a pedagógiai főiskolákon is vannak testnevelési tanszékek. Az első átfogó testnevelési tanterv 1956-ban készült. A tapasztalatok alapján *a testnevelés három formáját* dolgozták ki Kínában az új tanterv javaslatában: *1.* a sportteljesítményekre való készülést, *2.* az általános fejlődést, *3.* az egészség erősödését szolgáló testnevelést. Az első csoportba a középiskolák 3. osztályától kezdve kerülhetnének az erre alkalmas tanulók, a másodikban valamennyi egészséges tanuló részt venne, a harmadikban pedig a testi fogyatékosságban szenvedők. A három forma kipróbálása most folyik az erre kijelölt iskolákban.

# SZAKFELÜGYELŐI *jelentésekből*

**Békés megye:**

A látogatások alkalmával vagy az igazgató, vagy a helyettese együtt látogatott a felügyelő elvtársakkal. Ez alól csak a sarkadi járás a kivétel, ahol a szakfelügyelő a 38 meglátogatott óra közül csak 10 alkalommal látogatott az igazgatókkal, 28 alkalommal kénytelen volt egyedül látogatni. Az igazgatók nem látogatják a testnevelési órákat máskor sem. Ennek okát abban látom, hogy az igazgatók nem akarják elismerni, vagy belátni a testnevelés szerepét a nevelés egészében.

Azok a nevelők, akik a továbbképzésen hallottak alapján egyénileg képezték magukat, jól felhasználták a tanultakat, jó munkát végeztek. Ilyenek: Kováts Zoltán Békéscsaba, Kállay Jenő, Vámos Lászlóné Békés, Tankó András Endrőd, Kocsis György Gyoma, Gaál Géza, Györgydeák Zoltán Gyula, Mester Györgyné Elek, Visy László Kevermes, Fekete István Mezőhegyes, Bagi János Tótkomlós, Farkas István Orosháza, Szokodi Sándor Rákóczi-telep, Kardos Mihályné, Kardos Mihály Sarkad, Sebő János Szarvas, Szilágyi Imréné Kondoros, Vaszkó Irén Szeghalom, Keliger István Körösladány.

A nem szakosak közül igen eredményes munkát végzett: Földesi István Kamut, Gyímesi András Nagybánhegyes, Kovácsik Gábor Kacskovics major, Fehér István Nagykamarás, Kovács Mátyás Végegyháza, Meszlényi György Kismegyer.

Gyakori, hogy a tanulók egyedül utaznak sportesemányekre. Ilyen eset fordult elő pl. a békéscsabai gimnázium kosárlabda-csapatával: a tanár vonatra rakta tanítványait, ő maga nem utazott velük, mert egyéni sportjában indult versenyen. — Több nevelő nekivetkőzve gyakorlatban mutatja be tanítványainak a helyes mozgást, mint Kovács István, Fábián Mihály, Ondrik István, Balázs Pál, Sztankovics Ernő. — A tanárok munkaközössége nem tudott eredményes munkát végezni, mint temérdek példa mutatja. Túl sok a nevelők elfoglaltsága.

**Heves megye:**

Az alsó tagozatban példás munkát végeztek: Gáspár Margit Mátravidéki Erőmű, Bauer Józsefné Lőrinci, Szabó Gizella Rózsaszentmárton, Hevesi Tibor Erk, Berczik Jánosné Erdőtelek, Forgács Ernőné Eger. A szakos nevelők közül kitűntek: Nagy Dezső, Lisztócky Péter, Gallai István, Kozma Nándor, Csányi Barna, Galambos János, Kókai János.

**Tolna megye:**

Örömmel állapítottuk meg, hogy a nevelők nem tettek kísérletet jogtalanok versenyeztetésére. Tanítványaikat becsületes, a nehézségek elől nem hátráló, őszinte, igaz emberré nevelik.

Szocialista pedagógushoz nem méltó cselekedete miatt Beödök Bertalant (Decs ált. isk.) a megyei művelődésügyi osztály elbocsátotta. Az elbocsátást a bíróság is jóváhagyta.

**Győr-Sopron megye:**

Egyetlen középiskolai igazgatóval sem kellett már vitatkoznom, hogy biztosítsák a testnevelésnek azokat a feltételeket, amelyek nélkül eredményes munkát végezni nem lehet. A nevelő-oktató munkában kitűntek: Stéger László, Gaál Lajosné, Kránitz István Győr, Krasznai Ferenc, Juhász Imréné Sopron, Harczos András Csermajor.

Az igazgatók részéről kiemelkedő támogatás volt a győri Révai gimnáziumban, a szövőfonóipari technikumban, a soproni Széchenyi és a csornai Hunyadi gimnáziumban.

**Nógrád megye:**

Az igazgatók általában együtt látogattak velem, a záromegbeszélésen részt vettek. A problémákba való bekapcsolódásuk — érdeklődésük ellenére — nem mindig sikeres. Általános pedagógiai szempontból is keveset szólnak hozzá, azt is mentegető jelleggel. A testnevelést nem helyezik az iskola egészének nevelési munkájába. Legtöbbször csak az iskola eredményessége, sportbeli szereplése az értékelés alapja. Szervezésileg már komoly lépéseket tesznek a testnevelés érdekében, ami igen dicséretes, de a többi kérdésben a testnevelőt magára hagyják.

Az igazgatók elismerik az iskolai testnevelés fontosságát és támogatják a sportköröket. Egyedüli kifogásuk az évvégi zsúfolt versenyprogram. Van egy-két iskola, ahol az igazgatók nagyobb segítségét várnák a testnevelők. Pl. a nagybátonyi 12 osztályos iskolában és a szécsényi mezőgazdasági technikumban. Itt ugyanis most végzett tanárok tanítanak.

**Baranya megye:**

Csokonay Sándor az oktatómunka jó megszervezésével nevel. Légár Győző következetes az ellenőrzésben, sok gyakorlati példával tudatosítja a testnevelés fontosságát. Tikvitzky kartárs példás munkafegyelmet teremtett, de nem szabad megengednie, hogy lányok alacsony hőmérsékletű teremben mezítláb dolgozzanak. Tőkés kartársnő az állandó, tervszerű haladással, hangulatos órák tartásával olyan hatást ért el, hogy az időszakos felmentettek is nekivetkőznek és nem érzik tehernek a testnevelési órákon való tevékeny részvételt.

**Bács megye:**

Jó oktató-nevelő munkájukkal kitűntek: Berecz Vendel, Szirmai Józsefné, Mészáros Tibor, Bölcs Istvánné, Soltész Dezső, Tulit Péter, Bódi Tivadar, Retkes Anna, Bódi Tivadarné, Horváth István, Buday László. Vannak türelmetlen nevelők, akik a tanulók kifogásolt cselekedeteit első pillanattól kezdve a tanuló fegyelmezetlenségének tekintik. Nem gondolnak arra, hogy a jelenségek esetleg éppen a nevelők teremtette helyzet következményei. Ilyen eljárás leginkább a férfi tanerők körében gyakori. A nevelők 80%-a ideológiai továbbképzésben is részt vett.

**Hajdú megye:**

A debreceni Gépipari Technikum sportkombinát-építkezése befejezéshez közeledik. Az iskola testnevelő tanára: Turzai István nagy munkát végzett a tervezésben és kivitelezésben. Az igazgatótól ehhez a munkához minden segítséget megkapott. — A hajdúnánási gimnáziumban Kovács Nagy Lajos oktató- és nevelőmunkája is kiváló. Ennek eredménye különösen akkor mutatkozott meg, amikor közös versenyen a megye szinte valamennyi iskolája képviseltette magát. A nánásiak fegyelmezett magatartásukkal mindig kitűntek, ezért külön dicséret illeti őket. — A lobbanékony, türelmetlen kartársak ártanak a tanulóknak, de a saját tekintélyüknek is.

**Budapest:**

Jó óravázlatokat készített Kovács Zoltánné, Rigó László, Barna István, Radnóti Lászlóné, Zajos Ferenc, Bártfai Ödönné, Barna István, Kováts Istvánné.

Az úszóórákat az igazgatók közül Tomaj elvtárs (II., Lajos utcai ált. isk.) több alkalommal is meglátogatta.

Népszerűek a játékórák a VI., Kiscelli úton Édes László, a XXI., Jedlik gimnáziumban Patay D. Zsigmond kartársaknál.

Lelkiismeretes munkát végeztek: Simor Istvánné, Szalay Mária, Cserháti Antal, Lengyel Györgyné, Úrvári Sándor, Burka Endréné, Dobi Józsefné, Békési László, Balázs Olivér, Krisztián György, Nyári Ferencné, Tatár Istvánné, Paku Ernőné, Fehér Istvánné, Harmath József, Varga László, Budai Anna, Turányi Alajos, Patay Zsigmondné, Takács László, Bolemányi Irén, Józsa Ilona, Harmath Józsefné, Péter Imre, Prommer Gyuláné, Szamos Józsefné, Kőhalmi Gyula, Benkovics Béla, Barna Istvánné, Benkő György, Thoman Antal, Almási Józsefné, Tóth József, Solymosi Ottó, Nagy György, Eördögh László, Sólyom Lászlóné, Jaszlits Lászlóné, Pozsonyi Mihályné, Marczinka Éva, Balogh Lajos, Sántha Lajos, Clementis János, Haffner Ferenc, Perlaki István, Jákfalvi Béla, Bécsy Zoltánné, Majorszky Györgyné, Báli Gizella. Dörflinger Károlyné, Lindner Ernőné, Meák Gézáné, Laczkó György, Kerékjártó János, Sykó Dezső.

●

**Az iskolai játékoktatás a taktikai képzés alapja.** Pusztán egyéni tapasztalás útján a gyermek nem szerezhet megfelelő minőségű és mennyiségű ismeretet a sportjátékok területén sem. Szükséges, hogy idejében, már az általános iskola alsó tagozatában a különféle mozgásos játékok útján fejlesszék taktikai gondolkodását. A fiatal korban megszervezett és kifejlesztett taktikai érzék később taktikai sokoldalúságban mutatkozik meg. (Theorie und Praxis der Körperkultur.)

●

Az eddig megrendezett 13 olimpián 31 (télisportokkal 34) sportágban rendeztek bajnokságot.

Mind a 13 olimpián szerepelt az atlétika, torna, vívás, kerékpár, úszás.

12 olimpián volt birkózás, evezés, vízilabda.

11 olimpián volt labdarúgás, lovasverseny, lövészet, vitorlázás.

10 olimpián volt ökölvívás, súlyemelés.

6 sportág csak egyszer szerepelt az olimpiákon (pl. kézilabda is!)

## *A sportszövetségek lapjaiból*

**Magyar Sakkélet** (X. évf. 7. sz.) Magyar sikerek Balatonfüreden (Barcza Gedeon) — Zónaversenyek Madridban (Portisch Lajos) — Tal boldog májusa (Salo Flohr) — A moszkvai verseny (Szilágyi György) — Postás sakkcsapatok Európa-bajnoksága (Jeney Ferenc) — Sakkélet Erkel szülővárosában (Bán Jenő) — Országos középiskolás bajnokságok — Irodalom, külföld — Játszmák, hadállások — Feladványok, tanulmányok — Levelezési versenyek.

**Labdarúgás** (VI. évf. 7. sz.) A bajnokság mérlege (Barcs Sándor) — Képek Uruguayból — Négy diósgyőri játékos az 1959/60-as bajnoki év válogatottjában — Egy év tapasztalatai (Kapocsi Sándor) — Bajnoksággal ünneplik 75. jubileumukat a lila-fehérek (Fekete Pál) — Beszédes számok az NB I. 1959—60-as bajnoki küzdelmeiből (Szücs László) — Szakszemmel a világ körül (Pálfai János) — Képes Híradó — A magyar labdarúgó válogatott nyomában (Pánczél Lajos riportsorozata) — Zeze Moreira a brazil labdarúgásról (Kozák Mihály) — Kurtán-furcsán — Nagy az elkeseredés Vas megyében: kiesett az NB I-ből a SZOMBATHELY! (Kiss Antal) — Csatárjáték különleges védelmi taktikák ellen (Zalka András) — Nemzetközi figyelő (Becske Frigyes) — Nagy labdarúgó edzők nyomában... Izsák Zsazsa, a tehetségek bányásza (Vedres József).

**TURISTA** címmel jelenik meg augusztus elsejétől a Magyar Természetbarát Szövetségnek addig Természetjárás címmel megjelent havi lapja. Az első számban elnökük indokolja a névváltozást, azt, hogy a lap ne csak a gyalogturistákhoz, hanem a szövetség mozgatta mindenfajta turistatársasághoz is szóljon. A lap — mint elnökük kifejezi — annál színesebb, érdekesebb, tanulságosabb lesz, mentől nagyobb példányszámot ér el. Ehhez minden természetbarát segítségét kéri. Az első szám a programnak megfelelően — színes, érdekes, sokoldalú, a tömegekhez szól.

**Testnevelési és Sportszemle** (III. évf. 7. sz.) A tömegek sportjáért — A tízéves Pécsi Dózsa — Lövészeink Lipcsében (Rádai Imre r. szds.) — Helytálltak labdarúgóink — A hajrában legjobban szerepelt a Pécsi Dózsa — A Dózsa vízivágtázói az élen — Hajszálnyira a világcsúcstól — Egy nap a Margitszigeten — A testnevelési képzés augusztusi útmutatója (Szabó János, Csutka István, Stadler Béla)

# Új utakon az általános iskolai sport

*Írta: Huszár János, az Országos Általános Iskolai Sporttanács elnöke*

Az 1959/60-as tanítási év idején az országban 6 322 általános iskola működött, 1 314 432 gyermek tanult. Az 1605 iskolában működő sportkör a megrendezett háziversenyeken közel 200 ezer tanulót vont be az iskolai sportversenyekbe. Az elmúlt évekhez viszonyítva ez jelentős fejlődés. Ha azonban figyelembe vesszük, hogy a háziversenyeken a tanulók 12%-a vett részt, megállapíthatjuk, hogy a testnevelő tanárok lelkiismeretes munkája ellenére sem kielégítő az általános iskolák sporttevékenysége.

Az általános iskolákban a sportköri szervezeti forma nem alkalmas a sporttevékenység végzésére, s nem felel meg azoknak a követelményeknek, amelyeket az általános iskolai tanulók sporttevékenységének szervezése és elvégzése követel. Csak az iskolák kisebb részét tudja átfogni, feltételezi a rendszeres szakosztályi életet, az általános iskolai sporttevékenységet nagy mértékben eltolta a versenysport irányába, s így az iskolai sportkörök általában csak 30—40 tanulónak nyújtottak rendszeres sportolást.

A sportköri szervezeti forma nem megfelelő az általános iskolai tanulóifjúság sporttevékenységének szervezésére. A megoldás útját azonban nem láttuk. Mintegy 200 iskolában (Budapesten és vidéken) vizsgálatot folytattunk. Iskolaigazgatókkal, testnevelő tanárokkal és úttörő vezetőkkel kerestük és vitattuk a megoldást. S a vizsgálat, a sok értékes javaslat alapján alakult ki az a végleges forma, hogy az általános iskolai sporttevékenység irányítása, szervezése és lebonyolítása az úttörő szervezeti keretben történjék — a sporttevékenységet építsük a csapat, raj és őrs munkájába.

Ezzel a megoldással elősegítjük annak kialakítását is, hogy a tantestület mellett az iskolában csak egy szervezet legyen. Az Úttörő Szövetség nem nélkülözheti a sportot. Feladata, hogy a tanulók széles tömegeinek biztosítson rendszeres, szórakoztató és játékos sporttevékenységet. Mindez színesebbé, elevenebbé és vonzóbbá teszi az úttörő csapatok tevékenységét, elősegíti a szilárd úttörő közösségek kialakítását, fejleszti s előreviszi az általános iskolai sport egészét is. Úttörő csapat az ország valamennyi iskolájában működik, s tagjai sorába tömöríti a tanulóifjúságnak mintegy 70%-át. Sőt az úttörő csapat tevékenysége kiterjed az alsó tagozatos tanulókra is, s így a kisdobos foglalkozások keretében játékos sporttevékenységbe vonhatjuk őket.

Az általános iskolai sporttevékenység vitelére létrehoztuk az általános iskolai országos, megyei (budapesti), járási és budapesti kerületi sporttanácsokat. Ezzel lehetőséget teremtettünk arra, hogy az iskolai sport irányításába, szervezésébe — magasabb szinten is — testnevelő tanárok, úttörő vezetők szakmai kapcsolódhassanak. Fórumot teremtettünk, hogy e tanácsok munkájában részt vevők elmondhassák véleményüket, javaslataikat az iskolai sportmunkáról és tevékeny részvevőkké váljanak e javaslatok gyakorlati megvalósításában is. Azt az elvet akarjuk érvényre juttatni, hogy a testnevelő tanárok és úttörő vezetők legjobbjai ne csak a végrehajtó munkában, hanem az elvek, elképzelések kidolgozásában is részt vegyenek.

Ezt az elvet követtük már az 1960/61-es általános iskolai sportprogram és versenyrendszer kidolgozásánál is.

Mintegy 150 testnevelő tanár és úttörő vezető javaslatait figyelembe véve elkészült programot széleskörű vitára bocsátottuk, s e vita alapján véglegesítettük. Programunk alapelve, hogy a tanulók széles tömegeinek biztosítsunk rendszeres, szórakoztató és játékos sporttevékenységet. Ennek elősegítésére az 1960/61-es iskolai évben egy sportág — négytusa — kivételével csak iskolán belüli versenyeket rendezünk. Erre az elhatározásra az késztetett bennünket, hogy először teremtsünk alapot, szilárdítsuk meg az iskolán belüli rendszeres sportéletet és versenyrendszert. Ez elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy az egyes sportágakból az 1961-es évtől megkezdhessük a körzeti, későbbi években pedig a járási, megyei és országos bajnokságok rendezését. Erre való áttérésre a tapasztalat gyűjtést már az idén megkezdjük. Budapesten, Miskolcon, Debrecenben, Pécsett és Szegeden a kölyök labdarúgó, Pest és Győr megyében pedig a kölyök kézilabda körzeti bajnokságot indítjuk el, őszi-tavaszi fordulókkal, az illetékes szövetségek rendezésében.

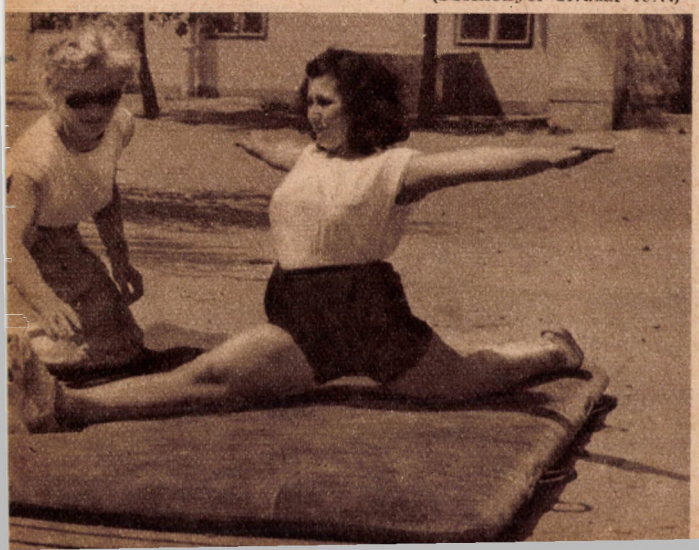
Az iskolán belüli sporttevékenység kiszélesítéséért a házi versenyeket nem az osztályokra, hanem a legkisebb úttörő szervezeti egységre: az őrsre építettük. Egy úttörő őrs egy csapatot alkot. Ezt sportfoglalkozáson feltöltik nem úttörő gyermekekkel. Így valamennyi felsősosztályos tanuló és az alsóosztályosok jelentős része bekapcsolódhat az iskolai sporttevékenységbe. Azzal pedig, hogy a labdajátékokban körmérkőzéses versenyt rendezünk, a többi sportágban viszont többszöri alkalmat nyújtunk a versenyzésre, biztosítjuk a gyermekek huzamos, rendszeres foglalkoztatását. Ezzel nagy tömegeket foglalkoztatunk s elősegítjük a rendszeres sporttevékenységet a folyamatos minőségi fejlődést is. Azt szeretnénk elérni, hogy az általános iskolai tanulók heti egy-egy sportfoglalkozáson, versenyen, vagy mérkőzésen vegyenek részt.

Ehhez a munkához a testnevelő tanár éjjel-nappali lelkiismeretes fáradozása sem elég. Ezért munkánk egyik legfontosabb része a sportaktívák képzése. Ezen a nyáron egyhetes sportvezetőképző tanfolyamon már 500 vidéki és 200 budapesti KISZ-tagot képeztünk ki, akik az úttörő csapatokban a sportvezető helyettesi feladatokat végzik és segítik a csapat és a tesnevelő tanár munkáját. Valamennyi úttörő vezetőképző táborban a tanfolyamokon részt vevő őrs, raj és csapatvezetőknek minimális sportképzést adunk. Ennek birtokában tevékeny részvevőivé válnak az iskolai sportmunka szervezésének és végzésének.

A tanfolyamokon adott sporttájékoztatás még nem oldja meg a tanfolyamhallgatók sportképzését, nem válnak kiforrott sportvezetőkké. Ezért szükséges, hogy testnevelő tanáraink, felhasználva azt a nagy erőt, amelyet az úttörő csapatok kiépített aktívagárdája jelent, segítsék őket, foglalkozzanak velük türelmesen. A ráfordított idő rövidesen sokszorosan visszatérül.

A munka, amelyet elkezdünk, nehéz és fáradságos lesz. De biztosak vagyunk benne, hogy a testnevelő tanárok, az úttörő vezetők és az általános iskolai tanulók neveléséért felelősek összefogva eredményesen oldjuk meg feladatunkat.

Az egyéni oktatás a legcélravezetőbb. Varga Erzsébet tanárnő tornaoktatása a dunaharaszti I. sz. általános iskolában (Szemenyei Tivadar felv.)



# Mit kedvelnek a tanulók a testnevelési órán és mit nem?

*Írta: Bakonyi Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

**A Testnevelési Tudományos Kutató Intézet iskolai testnevelési osztálya tavaly a középiskolákban, valamint az általános iskolák nyolcadik osztályaiban közvéleménykutatást rendezett az iskolai testnevelés legfontosabb kérdéseire vonatkozólag. Célja ennek az, hogy az adatokat, az eredményeket feldolgozzák, értékeljék és a tapasztalatokat a továbbfejlődés érdekében felhasználják. Az alábbi cikk arról tájékoztat, hogy a testnevelési órán alkalmazott sportágak, illetőleg gyakorlatok mennyire kedveltek, vagy miért nem kedveltek. A közlemény nem tartalmaz részletes válaszokat a miértekre, s nem is ad javaslatokat, hogy a tapasztalatokból milyen következtetések vonhatók le, mert ez a későbbi feldolgozás feladata lesz, mégis közöljük, mert szakembereink az adatokból is hasznos segítséget meríthetnek.**

Az iskolai testnevelésnek egyik elsőrendű feladata, hogy a gyermekeket egészségesebbé, erősebbé, ügyesebbé stb. tegye, s közben megszerettesse velük a testnevelést; váljék életszükségletükké, és az iskola elhagyása után saját jószántukból is szívesen és rendszeresen végezzenek valamilyen sportszerű testmozgást. Ezt a célt szem előtt tartva, érdemes megvizsgálni, mit is szeretnek a tanulók a testnevelési órán és mit nem. Még a látszatát is szeretném elkerülni, mintha mindez akárcsak a legkisebb mértékben is azt akarná sugallmazni, hogy a gyerekek tetszésétől vagy nemtetszésétől tegyük függővé az óra anyagának összeállítását. A tények és okok feltárásával csupán ahhoz szeretnénk segítséget nyújtani, hogy hatékonyabbá, vonzóbbá, s egy egész életre kihatóvá tegyük a testnevelési órákat.

## MIVEL SZERETNÉNEK A TANULÓK TÖBBET FOGLALKOZNI?

Az alábbi adatok azt mutatják meg, hogy a lányoknál és fiúknál az egyes életkorokban a különböző sportágak, illetőleg gyakorlatok mennyire népszerűek. (A sportágak, illetőleg gyakorlatok utáni százalékok jelzik, hogy a tanulók hányadrésze szeretne azokkal többet foglalkozni a testnevelési órán.)

### Lányok

*14 évesek:* kézilabda 27,7 atlétika 16,4, szabadgyakorlat 14,7 talajtorna 14,7, szertorna 9,6, versenyszerű játékok 5,7, kosárlabda 4,9, bordásfal 3,1, röplabda 2,6%.

*15 évesek:* kézilabda 18,6, talajtorna 16,3, atlétika 15,6, szabadgyakorlat 14,6, kosárlabda 13,3, szertorna 9,3, röplabda 6, versenyszerű játékok 5,3, bordásfal 0,5%.

*16 évesek:* kézilabda 17,7, szabadgyakorlatok 16,6, atlétika 14,7, kosárlabda 11,6, talajtorna 11,3, szertorna 10,5, röplabda 9,1, versenyszerű játékok 5,5, bordásfal 1,8%.

*17 évesek:* szabadgyakorlatok 17, kosárlabda 15,4, talajtorna 14,5, atlétika 11,4, szertorna 10,9, kézilabda 10,5, versenyszerű játékok 8,9, röplabda 8,1, bordásfal 2,1%.

*18 évesek:* atlétika 24,1, szabadgyakorlatok 15,3, kosárlabda 13,1, röplabda 11,4, talajtorna 9,7, szertorna 8,8, kézilabda 8,6, versenyszerű játékok 2,6, bordásfal 1,7%.

### Fiúk

*14 évesek:* labdarúgás 40,6, kézilabda 20,8, atlétika 12,9, szertorna 6, talajtorna 5,5, szabadgyakorlatok 3,8, versenyszerű játékok 3,7, röplabda 1,2, bordásfal 0,4%.

*15 évesek:* labdarúgás 37,3, atlétika 14,6, kézilabda 13,4, szertorna 12,2, kosárlabda 10,8, versenyszerű játékok 3,3, röplabda 2,7, szabadgyakorlatok 2,1, bordásfal 0,2%.

*16 évesek:* labdarúgás 32,4, szertorna 16,7, atlétika 14,1, kosárlabda 13,3, kézilabda 11,3, talajtorna 3,7, röplabda 3,7, szabadgyakorlatok 3,1, versenyszerű játékok 1,1, bordásfal 0,6%.

*17 évesek:* labdarúgás 39,4 kosárlabda 16,7, szertorna 13,9, atlétika 11,2, kézilabda 7,3, röplabda 5,8, szabadgyakorlatok 2,4, talajtorna 1,2, versenyszerű játékok 1,2, bordásfal 0,3%.

*18 évesek:* labdarúgás 38,9, kosárlabda 14,5, szertorna 13,5, atlétika 9,5, kézilabda 7,7, röplabda 7,2, talajtorna 3,6, szabadgyakorlatok 2,7, versenyszerű játékok 1,8, bordásfal 0%.

A lányok és fiúk adatait összehasonlítva, közöttük a következő jellemző megjegyzéseket és különbségeket találjuk:

1. A lányoknál a három legnépszerűbb sportág, illetőleg gyakorlat a kézilabda, az atlétika és a szabadgyakorlatozás; a fiúknál pedig a labdarúgás, a kézilabda és az atlétika.

2. Meglepő, hogy a fiúk által oly kevéssé szeretett szabadgyakorlatokat a lányok mennyire kedvelik. Míg a fiúknál a rangsorban általában a 8. helyen áll ez, addig a lányoknál a 2. helyet foglalja el. Ez arra mutat — amit egyébként már tények is bizonyítanak —, hogy a nők idegrendszeri beállítottsága hajlamosabb az automatizmus iránt. A lányok között eléggé kedvelt a csak ritmust nyújtó, különösebb közvetlen cél nélkül végzett automatikus mozgás, míg a fiúknál ugyanez rendszerint a mérhetetlen unalom forrása. A fiúk magatartásán csak úgy változtathatunk, ha rendkívül változatosan alkalmazzuk a szabadgyakorlatokat, s elkerüljük a gyakori ismétlést. Ehhez viszont a szabadgyakorlatok nagy tömegének alkalmazására van szükség.

3. Igen lényeges különbség mutatkozik a lányok és fiúk között a játék területén. Ez főleg abban nyilvánul meg, hogy a lányok kevésbé szeretnek játszani, mint a fiúk. Ezt már az a tény is elárulja, hogy a lányoknál a három legnépszerűbb sportág, illetőleg gyakorlat között csak egy játék van, addig a fiúknál kettő.

4. Sokakat váratlanul érint, hogy a versenyszerű játékok mind a lányoknál, mind a fiúknál milyen kevéssé népszerűek. Pedig így van. Ennek oka, hogy a tanulók már kis általános iskolás korukban megunják — hiszen évekig jóformán mindig ugyanazt a néhány játékot játszák akkor, amikor érdeklődésük már a sportszerű játékok felé fordul, ezeket érdektelennek, unalmasnak találják.

Mind a lányoknál, mind a fiúknál látjuk, hogy a kézilabda népszerűsége a kor előrehaladásával csökken, viszont a kosárlabdáé nő. Ennek az az oka, hogy a kézilabda egyszerű játék, amelyet kisebb gyerekek is könnyen megtanulhatnak és élvezettel játszanak, a kosárlabda viszont nagyobb technikai felkészültséget igényel, szabályai is több megkötöttséget tartalmaznak, ezért csak idősebbeknek való. Aki megismerte és megtanulta a kosárlabdát, az a kézilabdát rendszerint túl egyszerűnek találja.

## TOLDALÁS

*Az általános iskolát most végezte el az a tanuló, akivel a tanév végén beszélgettem. A tanuló az egyik középiskolában folytatja tanulmányait.*

*— Ott milyen testnevelő tanár van? — kérdi.*

*— Hogy-hogy milyen? — kérdem vissza.*

*— Hát, hogy milyen sportot szeret, mert a mienk a kézilabdát szerette, s ezért az órákon csak kézilabdáztunk. Ezzel már torkig vagyok — válaszolta.*

*A tanulót megnyugtattam. Az új iskolájában bizonyára nemcsak kézilabdáznak, hanem megismerkednek majd az atlétikával, a tornával, sőt a kosárlabdázással, a röplabdázással is. Így lesznek az órák érdekesebbek, változatosabbak.*

*Én azonban nem nyugodtam meg. Azóta is félve gondolok arra, hátha egy év múlva von felelősségre, mert az új iskolájában is csak a tanár úr „kedvenc sportjával" foglalkoznak, s attól szintén megcsömörlik.*

*Hej, de nehéz lesz a válasz!*

*De miért én adjam meg neki a választ? A tanárhoz küldöm majd.*

*Magyarázkodjék ő!*

## MIVEL SZERETNÉNEK A TANULÓK KEVESEBBET FOGLALKOZNI?

Először nézzük meg itt is a lányok és fiúk korcsoportok szerinti adatait. (A sportágak utáni százalékok azt jelzik, hogy a tanulók hány százaléka szeretne az illető sportággal, illetőleg gyakorlattal kevesebbet foglalkozni a testnevelési órán.)

### Lányok

*14 évesek:* bordásfal 18,1, szertorna 14,2, talajtorna 13,9, szabadgyakorlatok 13, atlétika 11,3, versenyszerű játékok 6,4, kézilabda 3,1, röplabda 1,7, kosárlabda 1,5%.

*15 évesek:* bordásfal 20,3, szertorna 15,7, talajtorna 15,7, atlétika 11,8, szabadgyakorlatok 11,5, versenyszerű játékok 6,3, kosárlabda 3,1, kézilabda 1,5, röplabda 0,9%.

*16 évesek:* szertorna 21,1, atlétika 17,4, talajtorna 16,5, bordásfal 11,3, szabadgyakorlatok 11, versenyszerű játékok 6,1, röplabda 2,8, kosárlabda 2, kézilabda 2%.

*17 évesek:* szertorna 30,3, atlétika 20,5, bordásfal 14,7, talajtorna 10,8, szabadgyakorlatok 5,8, versenyszerű játékok 4,9, kézilabda 2,1 röplabda 1,6, kosárlabda 1,6%.

*18 évesek:* szertorna 28,9, atlétika 19,3, bordásfal 15,8, talajtorna 14,9, szabadgyakorlatok 6,1, versenyszerű játékok 5,2, kézilabda 1,8, kosárlabda 1,8, röplabda 0,5%.

### Fiúk

*14 évesek:* szabadgyakorlatok 22,8, bordásfal 22, talajtorna 13,9, szertorna 13, atlétika 4,9, versenyszerű játékok 4,1, labdarúgás 4, kosárlabda 2,6, röplabda 2,1, kézilabda 1,9%.

*15 évesek:* bordásfal 25,4, szertorna 17,2, szabadgyakorlatok 16,8, talajtorna 14,1, atlétika 6,2, labdarúgás 5,9, versenyszerű játékok 2,9, röplabda 2,7, kosárlabda 2,4, kézilabda 1,4%.

*16 évesek:* bordásfal 23,4, szertorna 22,1, szabadgyakorlatok 15,2, atlétika 9,3, talajtorna 7,9, labdarúgás 5,1, versenyszerű játékok 3,4, röplabda 2,8, kézilabda 2, kosárlabda 2%.

*17 évesek:* szertorna 31,2, bordásfal 21,8, talajtorna 10,6, szabadgyakorlatok 10,3, atlétika 10, labdarúgás 5,8, versenyszerű játékok 3,9, kézilabda 1,2, röplabda 0,9, kosárlabda 0,7%.

*18 évesek:* szertorna 30,7, bordásfal 20,8, atlétika 14, talajtorna 9,5, szabadgyakorlatok 8,6, labdarúgás 7,2, versenyszerű játékok 3,7, röplabda 1, kosárlabda 1, kézilabda 0,4.%.

A fentiekből a következő megállapításokat tehetjük:

1. Lányoknál a három legnépszerűtlenebb sportág, ill. gyakorlat a szertorna, bordásfal, atlétika, a fiúknál pedig a bordásfal, a szertorna, szabadgyakorlatozás.

2. Mind a lányoknál, mind a fiúknál korra való tekintet nélkül a legkevésbé népszerűtlen sportágak a sportjátékok.

3. Bizonyos különbség mutatkozik a lányok és fiúk között atlétikában. A lányoknál az atlétika 16 éves kortól kezdve a második legnépszerűtlenebb sportág, a fiúk esetében csupán a 18 éveseknél van a három legnépszerűtlenebb sportág között (a harmadik), különben általában az ötödik helyet foglalja el. Ennek az az oka, hogy a lányoknak az a jelentős része, amelyik atlétikai szempontból nem mutat rátermettséget — ebben a korban még jobban elnehezedik, s teljesen elveszti a kedvét az atlétika iránt. A fiúknál ez a folyamat ehhez hasonló formában csak a 18 éveseknél következik be.

*

Az egyes sportágak népszerűségének, illetve népszerűtlenségének különböző tényezők hatására bekövetkező változásai közül helyszűke miatt még csak egyet említünk meg. Azt, hogy az alacsonyabb korosztályokban a magasabb képzettségű nevelők, míg az idősebbeknél az alacsonyabb képzettségű nevelők érnek el kedvezőbb eredményt.

A budapesti XIV. ker. István gimnáziumban is sportudvart építenek a tanulók (S. I. felv.)



# *Róma?* Nem! Tokio!

*16 éves. Diák. Tehetséges, tehát az órákon sokat unatkozik. Csak akkor figyel fel, ha a tanár kérdését más már nem éri fel ésszel. De akkor teljes szívvel. Egyébként tüntetően lusta. A rendet és a fegyelmet megveti. Ha éppen nincs mással elfoglalva, szőrszálhasogató, kötekedő. Szeszélyes és ingerlékeny. Bármikor hajlandó nekimenni a — Rendtartásnak. Társainak is. Egyetlen erkölcsi norma szent előtte: a betyárbecsület. Természetesen forradalmárnak érzi magát.*

*Ugye ismerős? Sok ilyen gyerek van. Különösen kamaszkorban.*

*A tantestületi összefogás csődöt mondott: ő maradt, aki volt, csak a dokumentáció szaporodott.*

*Egyszer csak váratlanul megváltozott. Alig észrevehetően, és mégis feltűnően. Nem, még nem tanul. Az a közepes most is „jó neki". Azt a kis többletmunkát, ami a jóhoz kellene, még mindig „sajnálja". De komolyabb, nincs rá jobb szó, férfiasabb lett. Megfontoltabb, és a szemébe néz az embernek, amikor beszél. Ezt azelőtt még felszólításra sem tette.*

*Hamarosan kiderült, miért. Ő maga mondja el. Az első kérdésre. Sportol. Kajakozik. Tokióba készül, az olimpiára. Mindennapos edzéssel. Halálos komolyan. Ahogyan csak egy kamasztól telik.*

*Jaj, valaki „széplélek" meg ne sajnálja!*

*Dehogy elveszett ember. Majd a kemény edzés (orvosi felügyelettel folyik) megacélozza és szilárd alapot teremt tehetsége. kibontakozásának.*

*Nagy kerülővel!?*

*Lehet, de ki meri teljes felelősséggel állítani, hogy neki nem ez a kerülő út a legrövidebb? Kezdjük ott a nevelést, ahol kell: a testtel.*

*Lehet, hogy ez a kamasz fiú ott lesz Tokióban. A dobogón is. Lehet, hogy egyáltalán nem jut el oda. De addig is álmodik róla, és dolgozik.*

*Nemesebb álmok is vannak?*

*Hogyne lennének. De ő ráér. Még csak 16 éves. Az is alig. Ez az álom oly egyszerű, mégis merész és szívmelengető. Ott, túl a legnagyobb kontinensen, távoli tengerek ölében van egy nagy keleti világváros, Tokió, ahol 6 millió mosolygó japán tapsol neki. Talán máris! Nem is egyszer. Képzeletben. Ő ott áll a dobogón, se lát, se hall a meghatottságtól, csak egy nagy szívet érez, de az is olyan, mintha nem is az övé lenne.*

*Közben pöfékel a Fuzsijama.*

*És azután. Idehaza. Virágeső, meg mi minden...*

*Meg lehet ezt érteni. Sőt megnyugtató — ha a kamaszévek csapdáira gondolunk.*

*Példakép ez a fiú? Nem, de még lehet. Akár Tokió nélkül is.*

**(M. F.)**

## *Ifjúságiaknál ne csak a gól számítson!*

A Moszkvai Torpedó ifjúsági labdarúgóinak edzője, *Szolomatin*, többéves tapasztalatát ismerteti a Szovjetszkij Szportban. Megírja, hogy nem könnyű a fiatalokkal foglalkozó edző élete. Rendszerint gyorsan és minél több kiváló játékost kívánnak tőle; a képzést viszont gátolja a bajnoki rendszer, a pontokért, a gólokért folyó éles küzdelem. *Az lenne a helyes, ha a bajnoki eredményeken kívül minden évben megnéznék — esetleg verseny formájában — az ifjúságiak technikai és taktikai tudását is.* Erre már történt kísérlet, mert a tavalyi összövetségi döntőn abban az esetben, ha két csapat egyenlő pontszámot ért el, a játékosoknak különböző egyéni technikai részeket kellett bemutatniok, s az a csapat került előbbre, amelyiknek játékosai ezekben jobbak voltak. Ezt a kísérletet tovább kellene fejleszteni. Minden ifjúsági csapat játékosainak tudását meg kellene vizsgálni és az elért eredményeket pontozni. Ez a pontszám is beszámítana a bajnokságba.

*Szolomatin* másik javaslata szintén az ifjúsági játékosok képzésének és nevelésének javítását célozza. Azt javasolja, hogy *pontozzák az ifjúságiakkal foglalkozó edzők munkáját is.* A pontozás alapja az lenne, hogy egy-egy időszakban kinek hány játékosa került az élvonalba.

## HÍREK

AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA FELSŐTAGOZATA számára a testnevelési kézikönyv kiadatása évek óta húzódik. A könyv szerkesztését most az MM irányította munkaközösség vette át. A tervek szerint a kézikönyv a módszertani útmutatásokon kívül óravázlatok alakjában közli majd a tantervi anyagot. A könyv előreláthatólag 1961 első felében jelenik meg.

*

A SZEGEDI PEDAGÓGIAI FŐISKOLÁHOZ nevezték ki Gaál Lajos győri testnevelő tanárt, megyei középiskolai szakfelügyelőt. Ugyancsak Szegedre nevezték ki az egyik középiskolához feleségét, Gaál Lajosnét is. Új munkahelyükön sok sikert kívánunk.

*

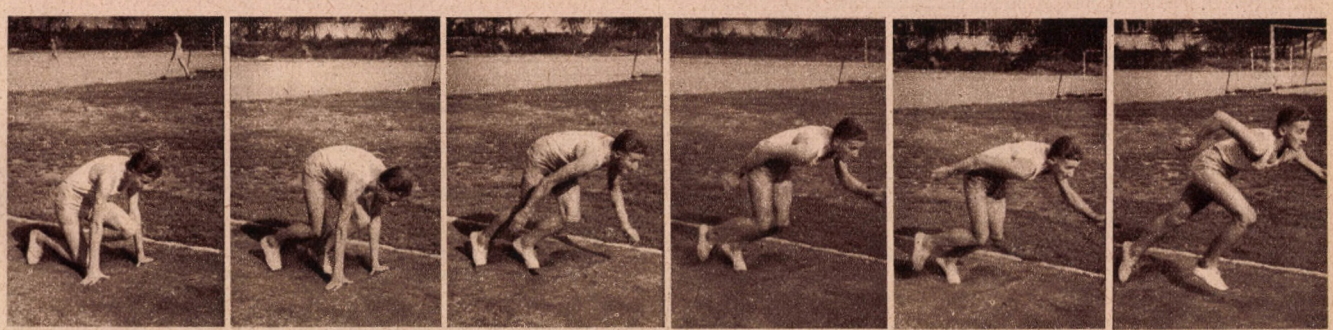
A TANULÓIFJÚSÁG SÉRÜLÉSEIT VIZSGÁLTA Kovács Lajos Jenő, aki az egyik vidéki iskolában 10—18 éves tanulók leggyakoribb sérüléseit jegyezte fel. Ezek szerint csonttörés 16 alkalommal, fejbetörés 43, ficam 16, zúzódás 15, kézi és háztartási gépek okozta sérülés 23, égési seb 25, lórúgás 4, kutyaharapás 29, egyéb sérülések pedig 18 alkalommal fordultak elő. A sérülések legnagyobb részét az iskolán kívül szerezték. A sérülések megelőzésére a szerző az előrelátást és a kellő önfegyelmet ajánlja.



**Ötven éve halt meg Maurer János, a tornasport egyik úttörője. 1878-ban, huszonnyolc éves korában már előadója volt a tornatanítói tanfolyamnak, majd 1890-től igazgatója, s mellesleg az NTE művezetője. Sok cikket írt, azonkívül Matolay nyomán megírta „A tornázás története, általános előismeretei és módszertana" c. művet; Zsingor Mihállyal együtt tornaszótárt adott ki, valamint tanítók számára vezérkönyvet a torna oktatásáról.**

# Képes módszertan

## A rajt! (Térdelő rajt)



**1. Az „elkészülni" felhívásra a térdelő helyzet természetes és kényelmes legyen. A testsúly a karon és lábon egyformán oszlik meg. Ezt akkor érjük el, ha az első rajtgödör a rajtvonaltól két lábfejnyire, a második pedig az elsőtől egy-másfél lábfejnyire van. A kép jól szemlélteti a vállszélességben az ujjakra támaszkodó karok helyzetét és a kényelmesen előre tekintő fejtartást.**

**2. A „vigyázz" felhívásra a jó „elkészülni" helyzet után a csípő kissé a vízszintes fölé emelkedik s a testsúly a két karra helyeződik, miközben a test előre dől.**

**3. Az indítás jelének elhangzása után a hátulsó lábról történő elrugaszkodással egyidőben indul meg a karmunka. A képen jól látható, hogy ellentétes irányba lendülnek a karok.**

**4. A harmadik képen látható megkezdett mozgás folytatása. A karok azonban kissé hajlítottabbak lehetnének**

**5. Az előző képen mutatott helyzet folytatása, ugyancsak kissé merev kartartással**

**6. Az itt látható mozgás akkor lenne hibátlan, ha a nyújtott hátsó láb vonalába kerülne a törzs vonala. Az elrugaszkodó erőnek telibe kell találni a törzset. Ha a képet megfigyeljük, azt látjuk, hogy a lökő erő iránya a törzs mögé mutat. Ez helytelen!**

**A fenti hat képpel és rövid szövegükkel a térdelő rajt lényegét kívántuk bemutatni. A részletek a későbbiekben erre épülnek fel.**

**Szöveg:**
**Vadas József**

**Képek:**
**Kozák Lajos**

# TARTALOM

## SOMMAIRE


F. MEGYERI: De „Nagyfalu" à Tokyo ... 257
(Le fondament de l'education physique des masses sera la nouvelle action dit „Toldi Miklós". Quelques propositions pour compléter le réglement de celle.)
I. B.: Questions et réponses .. 259
(Au cours de la série de conférences du Conseil Scientifique d' Éducation Phisique, les auditeurs ont posé quelques questions, a lesquelles nôtre rédaction donne les réponses.)
L. BALOGH: L'application de l'aspect mécanique dans l'instruction des mouvements .. 260
J. E.: Un comitat-jumeau — pour le développement du sport socialistique .. 262
(La démonstration de la vie sportive en plein développement du comitat Szabolcs-Szatmár par quelques détails caractéristiques.)
GY. VARGA: D'ou viennent les „Jeux" miniatures de Boly? .. 263
(La vie sportive d'une commune transdanubienne.)
GY. ROSTÁS: Les possibilités de l'illustration dans l'éducation physique et dans le sport .. 264
J. ANTAL: La deuxième Spartakiade Tchécoslovaque .. 266
L. KUN & I. LÁSZLÓ: Les quinze ans de l'historiographe hongroise d'éducation physique et du sport ... 269
G. KOVÁCS: L'éducation physique dans les chantiers de travail (IV.) ... 270
(Les lieux d'éducation physique et quelques exercices.)
K. LAKAT: Prétentions fondamentales techniques dans le football .. 272
J. PÁLFAI: Le développement de la force musculaire dans le football .. 274
(Exercices pour développer la force musculaire pour pousser avec le pied et pour prendre son élan. Quelques exemples concernant des compétitions et jeux avec lesquels les on peut user.)
Méthodes de récherche pédagogique dans les sports .. 275
(Article d'information de l'étude de l'auteur sowiétique W. F. Filin.)
J. P.: Conseils digestifs aux sportifs ... 277
(Compte-rendu quelques articles complémentaires du livre du proffesseur N. N. Lakowlew.)
K. KÁRPÁTI: Les traces de la lutte égyptienne dans l'Afrique occidentale ... 278
J. P.: Doit on donner dormitif avant une compétition? 279
(Résumé de l'opinion du docteur S. Izrael.)
L. PÁSZTOR: L'évolution a dépassé le tableau de barème du decathlon .. 280
Les maximes de la nouvelle année scolaire .. 281
(Détails de précis de la conférence des inspecteurs de ministère des affaires culturelles.
Choix aux rapports des inspecteurs généraux .. 283
J. HUSZÁR: Le sports sur voies nouvelles dans les écoles primaires .. 284
F. BAKONYI: Quest ce que les élèves affectionnent pendant les lecons d'éducation physique? .. 285
F. M.: Rome? Mais non! Tokyo .. 286
J. VADAS & L. KOZÁK: Méthodologie illustrée: le départ 287
Sur nos couvertures. — Le titre-planche est falt à l'occasion du cours de perfectionnement des entraineurs du football, ou les participants ont pris connaisance aussi des exercices différentes de développement de la force musculaire. Sur le photo Hidegkuti lève son pied pour faire un coup; à droit Aladár Magyar. (Photo I. Vikman.) — Sur la couverture arrière à l'interieur l'article de I. László & F. Megyeri sur les succès olympiques des pays socialistes; à l'extérieur photos faits a l'exposition: „Quinze ans du sport hongrois." (Photos L. Kozák.)


## CONTENTS


F. MEGYERI: From „Nagyfalu" to Tokyo .. 257
I. B. Questions and answers .. 259
L. BALOGH: The enforcement of the mechanical observation in the coaching of movements ... 260
J. E.: A twin-county — for developing the socialist sports .. 262
GY. VARGA: From which the „little Olympiad" of Boly is developed .. 263
GY. ROSTÁS: The possibilities of illustration in the physical education and sport .. 264
J. ANTAL: The second Czecho-Slovak Spartachiade .. 266
L. KUN & I. LÁSZLÓ: The fifteen years of the Hungarian historiography of physical education and sports 269
G. KOVÁCS: Physical education durihg the worktime (IV.) 270
K. LAKAT: Fundamental technical requirements in the football .. 272
J. PÁLFAI: Development of strength in the football .. 274
Pedagogical research-methods in the sports, according to W. F. Filin, USSR .. 275
J. P.: Alimentary advices to athletes according to the book of professor N. N. Iakowlew .. 277
K. Kárpáti: The traces of Egyptian wrestling in Western-Africa .. 278
J. P.: Should we give barbiturate before a competion? ... 279
L. PÁSZTOR: The evolution growed out the present decathlon-scoring-table .. 280
The directives of the new school-year .. 281
Passages of school inspectors reports .. 283
J. HUSZÁR: The sports in primary schools on new ways 284
F. BAKONYI: What the pupils likes and does not care for during the lessons of physical education? .. 285
F. M.: Roma? Oh no! Tokyo! .. 286
J. Vadas & L. Kozák: Illustrated methodology: the start 287
On the cover: our frontispiece a picture taked from Hidegkuti, who lift his foot to kick, during a summer-extencion course of football-coaches, where the leading Hungarian coaches got to know the different exercices of the development of strength; on the right side: Aladár Magyar. (Photo I. Vikman.) — Inside of verso: the article from I. László & F. Megyeri over the olympic successes of the socialist countries. — Outside of verso: photos taken from the exposition: „Fifteen years of Hungarian sports."


## INHALTSVERZEICHNIS


F. MEGYERI: Von „Nagyfalu" bis „Tokio" . . 257
DR. I. B.: Fragen und Antworten .. 258
L. BALOGH: Die Geltendmachung der technischen Anschauung beim Unterricht der Bewegungen .. 260
J. E.: Ein Zwillingskomitat für die Gestaltung des sozialistischen Sportes .. 262
GY. VARGA: Woraus sich die bolyer „Kleinolympiade" entwickelte .. 263
GY. ROSTÁS: Anschauungsmöglichkeiten in der Körpererziehung und im Sport .. 264
J. ANTAL: Die II. Tschechoslowakische Spartakiade .. 266
L. KUN und I. LÁSZLÓ: Fünfzehn Jahre der ungarischen Körpererziehungs- und sportgeschichtlichen Literatur ... 269
G. KOVÁCS: Körpererziehung am Arbeitsplatz .. 270
K. LAKAT: Grundlegende technische Anforderungen beim Fussballsport .. 272
J. PÁLFAI: Kraftentwicklung beim Fussballsport .. 274
Pedagogische Forschungsmethoden im Sport (Veröffentlichung des Studiums des Sowjet-Autors W. F. Fillin)
J. P.: Ernährungsratschläge für Sportler .. 277
K. KÁRPÁTI: Spuren des egyptischen Ringkampfes in West-Afrika .. 278
J. P.: Sollen wir vor dem Wettkampf Schlafmittel verabreichen? .. 279
L. PÁSZTOR: Die Entwicklung ist der gegenwärtigen tabellarischen Punktwertung entwachsen .. 280
Richtschnüre des neuen Schuljahres .. 281
Aus den Meldungen der leitenden technischen Faktoren 283
J. HUSZÁR: Neue Wege im allgemeinen Schulsport .. 284
F. BAKONYI: Was bevorzugen die Schüler in den Körpererziehungs-Unterrichtsstunden und was nicht? .. 285
Fremdsprachiges Inhaltsverzeichnis (englisch, deutsch, französisch) ... 288
Unser Titelblatt: Im laufe des Sommerfussball-Fortbildungskurses befreundeten sich unsere Trainer mit den verschiedenartigsten Kraftentwicklungsübungen. Auf. unserem Bilde hebt soeben Hidegkuti den Ball zur Stossbewegung. Rechts von ihm befindet sich Aladár Magyar. (Aufnahme des I. Vikman.)


## СОДЕРЖАНИЕ


*Ф. Медери:* От деревни имени Надьфалу до Токио ..... 257
*Д-р И. Б.:* Вопросы и ответы ..... 259
(На сериях лекций ТТТ (Научный Совет по делам Физкультуры и Спорта) слушателями задавались некоторые вопросы. Редакция отвечает на них.)
*Л. Балог:* Осуществление механических воззрений в обучении двигательным действиям социалистического спорта .... 262
*Д-ь Варга:* Из чего выросла малая отлимпия в селе «Бой» ... 263
*Д-ь Рошташ:* Возможности наглядности в физическом воспитании и спорте ..... 264
*Л. Кун и Ласло:* 15 лет в писании истории о венгерской физкультуре и спорте ..... 269
*Г. Ковач:* Физическая культура на месте работы (IV) ..... 270
*К. Лакат:* Основные требования по технике в футболе ..... 272
*Й. Палфаи:* Развитие силы в футболе ..... 274
*И. П.:* Советы в питании спортсменов ..... 277
*К. Карпати:* Следы египетской борьбы в западной Африке ... 278
*И. П.:* Следует ли давать снотворное средство перед соревнованием ..... 279
*Л. Пастор:* Существующее развитие превзошло таблицу оценки по очкам ..... 280
Школьное физическое воспитание ..... 280
Принципы нового учебного года ..... 281
*Й. Хусар:* Спорт начальных школ — по новым путям ..... 284
*Ф. Баконы:* Что любят и чего не любят учащиеся на уроке физического воспитания ..... 285
Содержание на иностранных языках (английский, немецкий, французский, русский) ..... 288
*На обложке:* На летних курсах футбольного усовершенствования наши наилучшие тренеры познакомились и с различными упражнениями, развивающими силу мускулатуры. На картинке: Хидегкути как раз поднимает мяч для удара. Около него направо Аладар Мадъяр.

# OLIMPIA

## *A szocialista tábor országainak minőségi sportja az olimpiák tükrében*

Előző számunkban bemutattuk a társadalmi fejlődés különböző fokán levő országok százalékos részesedését az egyes olimpiákon megszerezhető pontokból. Ezúttal a szocialista tábor országainak eredményeit mutatjuk be ugyanazzal a módszerrel. (Pontozás 1—6. helyezésig 6, 5, 4, 3, 2, 1, pont. Az összes megszerezhető pont = 100%.) Az eredményeket táblázatban és grafikonon is szemléltetjük. (Kimutatásainkban a szocialista tábor országainak jogelődjei is szerepelnek.)

A szocialista tábor országai között Magyarországnak vannak a legrégibb olimpiai hagyományai. Olimpiai csapatunk már 1896-ban átütő sikert aratott.

Első olimpiai sikereink okai többszörösen ellentmondásosak. Az okok között a 48-as forradalmi hagyományok, az osztrák elnyomás szította „magyar virtus", a nacionalizmus és a feltörő kapitalizmus is megtalálhatók. De felismerhetjük olimpiai sikereinkben Kossuth és Petőfi századа kultúrforradalmának késői hajtását, és a millenniumi görögtüzet is.

„Trianon" után még élesebben jelentkezett az uralkodó osztályoknak az a törekvése, hogy látványos sportsikerekkel is elterelјék a figyelmet a gazdasági, politikai, szociális válságról.

A szocialista tábor országai olimpiai sikereinek százalékos megoszlása

| | 1896 | 1900 | 1904 | 1908 | 1912 | 1920 | 1924 | 1928 | 1932 | 1936 | 1948 | 1952 | 1956 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Bulgária | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 0,1 | 0,9 |
| Csehszlovákia* | — | 0,4 | — | 0,2 | 0,6 | 0,5 | 2,4 | 2,5 | 1,2 | 2,5 | 2,5 | 2,6 | 2,2 |
| Észtország | — | — | — | — | — | 0,6 | 1,1 | 1,0 | — | 1,2 | — | — | — |
| Lengyelország | — | — | — | — | — | — | 0,4 | 1,4 | 2,0 | 1,9 | 0,9 | 0,6 | 2,1 |
| Lettország | — | — | — | — | — | — | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,4 | — | — | — |
| Magyarország | 5,0 | 3,5 | 1,5 | 3,1 | 2,5 | — | 2,3 | 2,8 | 4,2 | 4,0 | 5,6 | 7,1 | 5,2 |
| Német DK | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 1,0 |
| Oroszország | — | — | — | 0,8 | 1,3 | — | — | — | — | — | — | — | — |
| Románia | — | — | — | — | — | — | 0,1 | — | 0,1 | 0,3 | — | 0,7 | 2,4 |
| Szovjetunió | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | — | 13,2 | 18,6 |
| Összesen | 5,0 | 3,9 | 1,5 | 4,1 | 4,4 | 1,1 | 6,4 | 7,8 | 7,7 | 10,3 | 9,0 | 24,3 | 32,4 |

* 1912-ig Csehország

A magyar sport csak vékony rétegek társadalmi erőforrásaiból táplálkozott, tehát tömegméretekben nem bontakozhatott ki.

Nagy szerepe volt a magyar minőségi sport fejlődésében annak is, hogy Magyarország az akkori nyugat-európai gazdasági centrum peremén feküdt. Hamarább rázta le a Habsburg igát, mint a környező országok a magukét, tehát nemzeti erői gyorsabban bontakozhattak ki.

Külön érdeme a szocialista társadalmi rendnek, hogy hagyományokban gazdag minőségi sportunkat a tömegsport egyidejű megteremtése mellett még magasabb fokra tudta emelni.

A csúcspontot Helsinkiben értük el, de — ismert okokból — szerényebb eredménnyel. Melbourne-ban is megőriztük előkelő nemzetközi helyünket. Az ellenforradalom káros hatásaival azonban még ma is számolnunk kell.

Csehország már az 1900-as olimpián sikerrel szerepelt, s mint Csehszlovákia megsokszorozta eredményességét. Az 1924-es párizsi olimpián a szokol mozgalomban nevelkedett tornászai révén — a fenti pontozással — megelőzte Magyarországot, bár csak egy olimpiai bajnokságot nyert, a magyarok két olimpiai bajnokságával szemben. A cseh minőségi sport fejlődése sokban hasonlított a magyaréhoz, tömegbázisa azonban szélesebb volt.

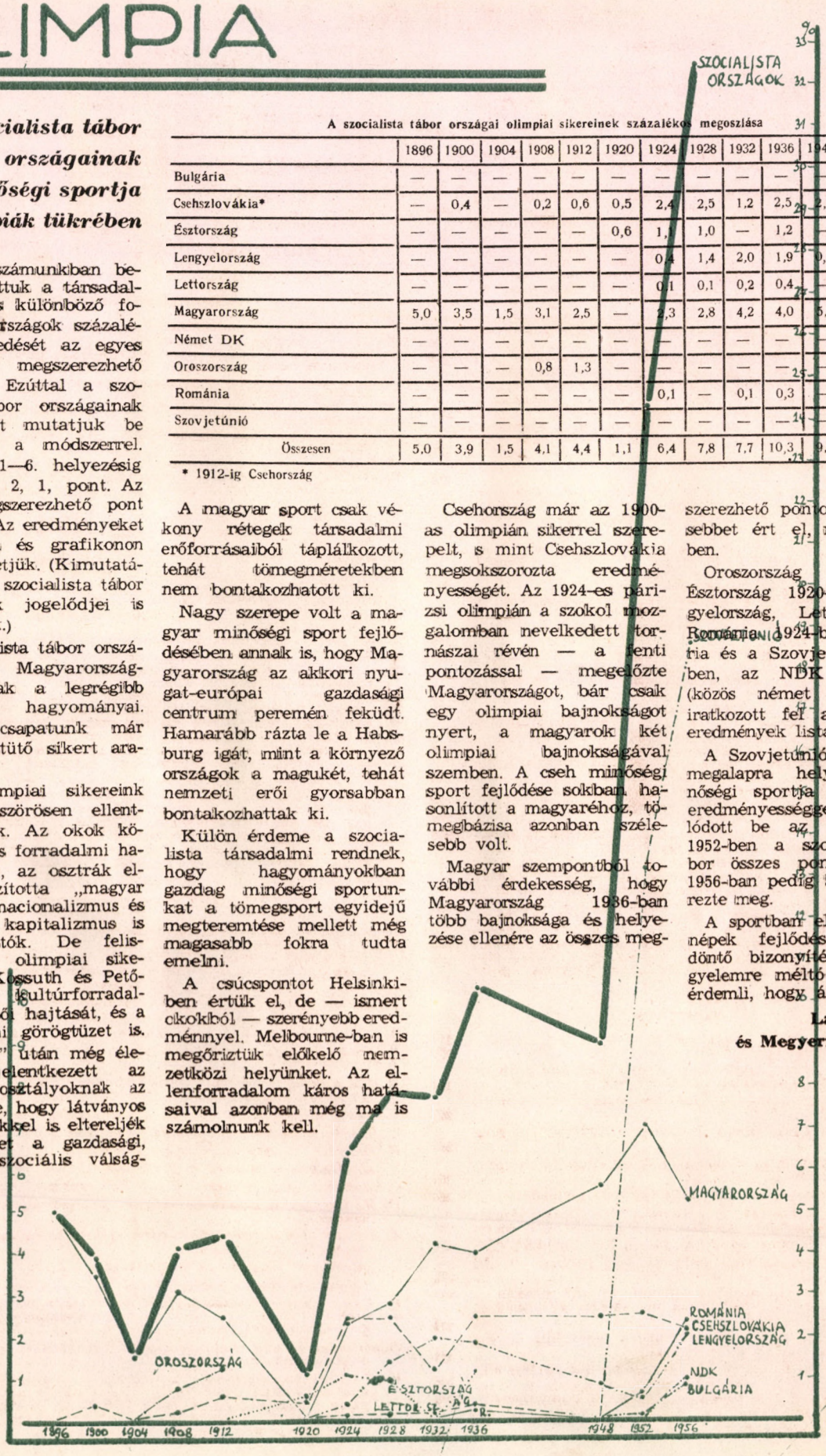
Magyar szempontból további érdekesség, hogy Magyarország 1936-ban több bajnoksága és helyezése ellenére az összes megszerezhető pontokból kevesebbet ért el, mint 1932-ben.

Oroszország 1908-ban, Észtország 1920-ban, Lengyelország, Lettország és Románia 1924-ben, Bulgária és a Szovjetunió 1952-ben, az NDK 1956-ban (közös német csapatban) iratkozott fel az olimpiai eredmények listájára.

A Szovjetunió széles tömegalapra helyezett minőségi sportja kiemelkedő eredményességgel kapcsolódott be az olimpiákba. 1952-ben a szocialista tábor összes pontjainak 54, 1956-ban pedig 57%-át szerezte meg.

A sportban elért siker a népek fejlődésének nem döntő bizonyítéka, de figyelemre méltó jele. Megérdemli, hogy ápoljuk.

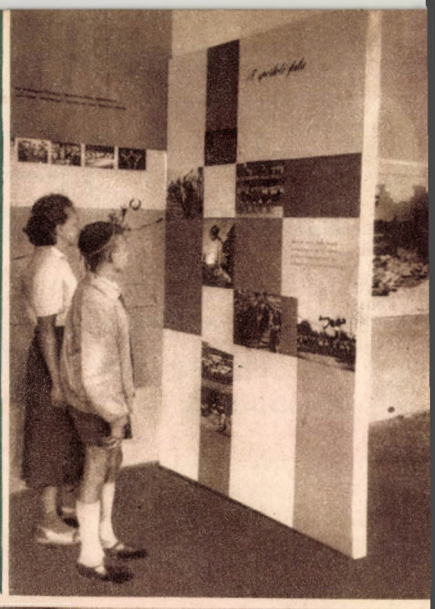
**László István**
**és Megyeri Ferenc dr.**

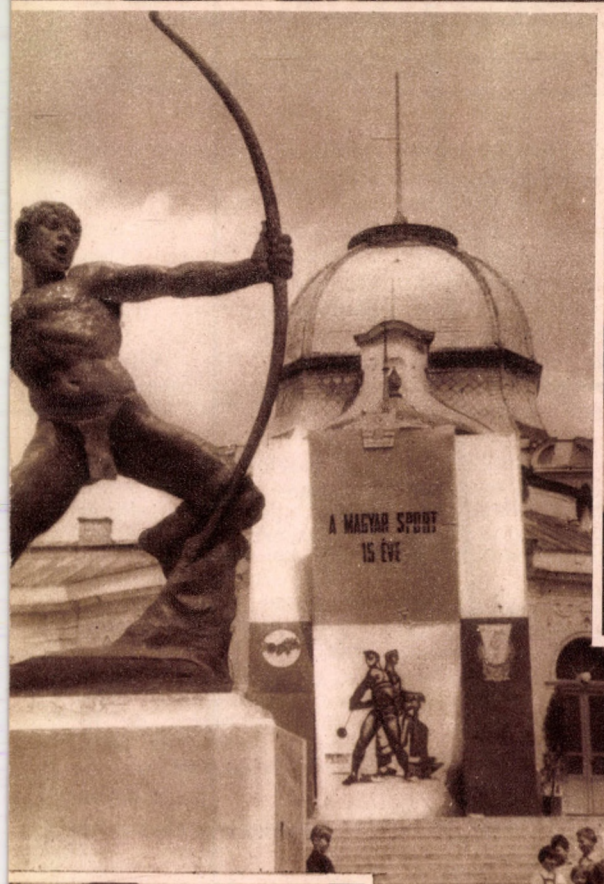


# „A magyar sport 15 éve”

*kiállítás a műjégpálya csarnokában*

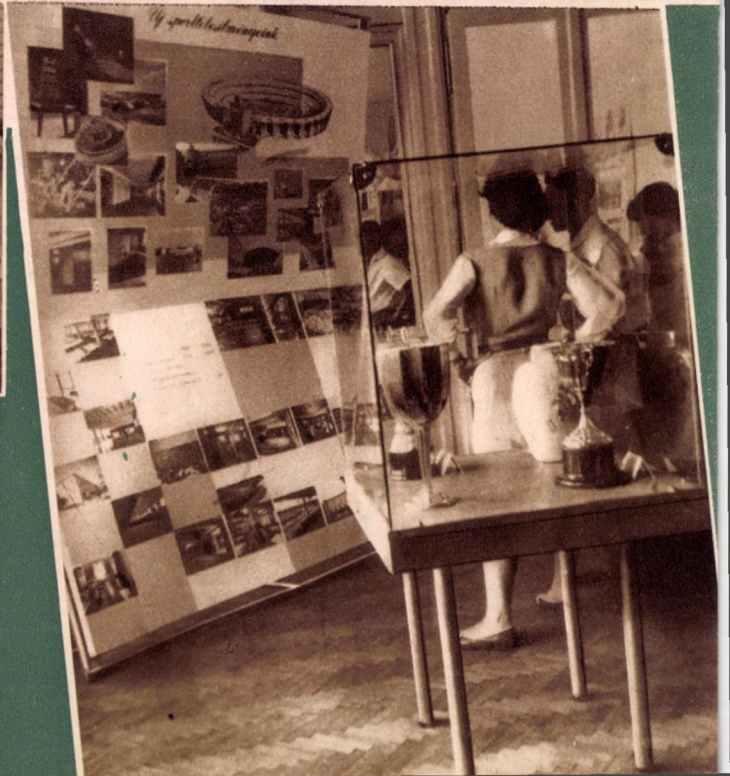










A felszabadulás utáni sportéletünk hatalmas fejlődését mutatta be a budapesti városligeti műjégpálya épületében megnyílt kiállítás, mely a sport iránt érdeklődő fiatalság nagy tömegeit vonzotta.

1. **Folyóiratunk kiállítása.**
2. **Részlet a falusi sport kiállítási anyagából.**
3. **A kiállítás bejárata.**
4. **A jövő sportoló nemzedéke ismerkedik mai élsportolóinkkal.**
5. **A legnépszerűbb sport, a labdarúgás egyik fotomontázsa.**
6. **Képek sportlétesítményeinkről.** (Kozák L. felv.)

# SPORT ÉS TUDOMÁNY



Németh Ferenc, az öttusa olimpiai bajnoka a versenyszám első napján, a lovaglásban

IV. ÉVFOLYAM
10
SZÁM
BUDAPEST,
1960 OKTÓBER HÓ
ÁRA
4
FORINT

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



Kárpáti Rudolf a magyar olimpiai versenyzők nevében megköszöni kormányzatunknak és dolgozó népünknek, hogy lehetővé tették a sportolók zavartalan olimpiai felkészülését és sikeres szereplését.

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 OKTÓBER ★ 10. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


Citius, altius, fortius .. 289
BALOGH LAJOS: A mechanikai szemlélet érvényesülése a mozgások oktatásában (Az elmozdulások szemléletének kérdései az atlétikában) .. 290
M. F.: Híres kisfalvak — névtelen nagyemberek .. 291
D. NAGY LÁSZLÓ: A keszthelyi járás sportsikereinek „titka" 293
VILÁGHÍRADÓ .. 294
BÜCHLER RÓBERT: A XXIII. nemzetközi pszichológiai kongresszus .. 294
A nemzetközi testnevelési szövetség római nagygyűlése .. 295
GARAM JENŐ: A varsói sportmúzeumról .. 295
P. J.: Cerutty módszere: sajátos iramjátékmódszer + fanatizálás .. 296
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? .. 296
BAKONYI FERENC: Serdülők edzésével kapcsolatos lélektani problémák .. 298
ABÁD JÓZSEF: Ne korán, — idejében szakosítsunk! .. 300
BÁRÁNY ISTVÁN: Római úszómegfigyelések televízión át 302
A XVII. nyári olimpia részletes eredményei .. 303
MEGYERI FERENC: 15 mezős villamosjelzésű erőmérő labdarúgó fal .. 307
PÁLFAI JÁNOS: Labdarúgó gyakorlatok szakaszos edzésmódszerrel .. 308
B. F.: Ismét néhány szó a helyes testtartásról .. 310
MEGYERI FERENC: Mégegyszer: mérlegen a jóga! .. 312
ISKOLAI TESTNEVELÉS
MEZŐFI ANDRÁS: Diáksportunk egy éve (II) .. 313
Versenynaptárak .. 313
Szakfelügyelők jelentéseiből .. 314
SÓS ISTVÁN: Harc a testi és lelki elernyedés ellen .. 315
S. I.: A maximalizmus veszélye .. 315
NEMCSIK PÁL: Borsodnádasd a mindenoldalúan fejlett emberért .. 316
BAKONYI FERENC: A tanulók kapcsolata az iskolán kívüli testneveléshez .. 317
SIR JÓZSEF: Képes módszertan (Távolugrás) .. 319
Idegennyelvű tartalomjegyzék .. 320
KERESZTÉNYI JÓZSEF: 393-ban nem szűntek meg az ókori olimpiai játékok .. III.


★

Borítékunk első és utolsó oldalán: képek a római olimpiáról.

## *A sportszövetségek lapjaiból*

**Magyar Torna** (IV. évf. 7. sz.) Gimnasztika III. Bemutatta a MTSZ mintacsapata az 1960. évi II. csehszlovák spartakiádon, tervezte: Kerezsi Endre — Barátokhoz utazunk (Johannes Teichert) — Az 1960. évi megyei torna pontszerző verseny értékelése (Szuhay Géza) — Beszámoló a szegedi Pedagógiai Főiskola dísztornájáról (Horváth Antalné) — Milyen a tornasport helyzete Keszthelyen? (Bagoly Ildikó) — Bemelegítés és elfáradás (Machalik József) — Egy levél, amely téged is érint (Walter Ulbricht).

**Játékvezető** (II. évf. 6. sz.) Ismét lépünk egyet (P. V. Zs.) — Válasz a ma kérdéseire — A FIFA Játékvezető Tanácsának elnöki üzenete — Debrecen várja a játékvezetőket — Szándékos — nem szándékos (Rubint Lajos) — Dr. Gyöngyössy Róbert levele Debrecenből — Mit tanulhatunk olimpiai csapatunk mérkőzésének játékvezetéséből? (Ujlaki Kálmán) — Edzés és fejlődés (Major I. István).

**Atlétikai Híradó** (IV. évf. 5. sz.) — **V. Kanaki:** A korai szakosításról a szovjet atlétikában — **Eric J. Melka:** A sportedzés fiziológiai alapjai — **Harold O'Connor W.:** Új irányzatok magasugrásban — **Kalovits István:** Helyzetünk Európa ifjúsági atlétikájában — Az újkori olimpiákról — Róma és Tokió.

**Asztalitenisz** (III. évf. 5. sz.) Nemzetközi ifjúsági torna (Ujlaky Jenő) — Gondolatok az EB után... (Kerekes Imréné) — A Hajdú-Bihar megyei Asztalitenisz Szövetség értékelése (Felkai Ferenc) — Az adogatás fontossága (Ladislav Stipek) — Turisták voltunk Zágrábban (Bognár—Ilkay) — Egy elmaradt anket margójára (Zsolnai László) — Az asztalitenisz szerelmesei (Hámori Tibor).

**Labdarúgás** (VII. évf. 8. sz.) Római remények (Csanádi Árpád) — A labdarúgás az olimpiai játékokon 1900-tól 1960-ig — Évről évre nő a megyei ifjúsági csapatok tornájának jelentősége (Hoffer József) — Ötnapos edzőtovábbképző a legújabb elméleti és gyakorlati tapasztalatok alapján (P. J.) — Szakszemmel a világ körül (Pálfai János).

●

**„Az olimpiák lantosai és krónikásai"** címmel tartott rádióelőadásában dr. Keresztényi József, a TTT tagja szerencsés kézzel vitte közönség elé a győztes olimpiai irodalmi művek válogatott csokrát. Dr. Keresztényi sikerét alátámasztották az előadó színművészek s maga az a tény is, hogy dr. Mező Ferenc, az olimpiai szellemi versenyek magyar győztese személyesen olvasta fel aranyérmet nyert művének egyik részletét.

**Műanyag sítalpat** készítettek Ausztriában és az élversenyzők szerint sokkal jobb tulajdonságai vannak, mint az eddig használt léceknek, valamint a franciák fémsíjeinek. Az újfajta sítalp epoxiból készül. A sportolók ezt a nevet adták neki: „rakéta sí".

## *Sportkönyvekről*

*Peterdi Pál: Dzsunkák, pengék, bajnokok.* — A Kínai Népköztársaság sportjáról még nincs világos képe az európai szurkolónak, egy-egy világcsúcsa fölött elcsodálkozhat, de nem igen tudja, milyen tőről fakad. Peterdi Pál 25 000 kilométert utazott Kínában s útinaplójában a riporter friss szemével tekintett be Kína sportjának műhelyeibe, — Csucsao otromba fa súlyzóitól egészen Peking vízipalotáiig, Sanghaj milliós tömegsportjáig. Temérdek élményének fő tanulsága: a kínai nép a bajnokok nemzetsége, fizikai és szellemi adottságainál fogva győzelmekre termett — rövidesen elfoglalja helyét a nemzetközi porondon, sőt az olimpiák dobogóján, a világranglisták élén is!

A 25 000 kilométeres út sok-sok színfoltja, vidám felemelő és megindító mozzanata kerül a riporter jegyzetfüzetéből a könyvbe. A szerző villanásszerű jelenetekből, pillanatfelvételekből, gyorsfényképekből állította össze a kínai sport széles életképét. Közben folyton refrénszerűen kérdezhette, hogy ha egyszer Kína utóléri önmagát, vajjon hány világcsúccsal, hány olimpiai győzelemmel örvendeztet majd meg a világot? A hősköltemény be illően harcos kínai emberek igaz becsülése teszi Peterdi könyvét oly vonzó olvasmánnyá. (Sport Könyvkiadó)

*KERÉKPÁROZÁS. IV. átdolgozott és bővített verseny- és játékszabályok.* — A Magyar Kerékpáros Szövetség megbízásából dr. Horváth Ferenc állította össze ezt a szabálykönyvet. Munkájára azért volt szükség, mivel a Nemzetközi Kerékpáros Egyesülés (UCI) nem alkot minden tagszövetségre közvetlenül és egyetemesen érvényes szabálykönyvet. Az egyes tagszövetségek adottságaik, valamint a helyi szokásokon alapuló gyakorlat figyelembevételével veszik át a világbajnoksági, illetve olimpiai versenyszámok szabályait. A magyar szempontok szerint készült munka ezért is tesz jó szolgálatot a hazai kerékpározás üzőinek.


Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás utca 44. Távbeszélő: 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.11751 Egyetemi Nyomda, Budapest — F.v.: Janka Gyula igazgató

# Citius, altius, fortius!

Közel egy hónap telt el azóta, hogy a Stadio Olimpico eredményhirdető tábláján felragyogott a búcsúköszöntés „Arrivederci a Tokyo 1964!". Egy hónap telt el a világ legjobb sportolóinak számban és eredményekben nagyarányú találkozója óta. De a találkozó küzdelmei, meglepő sportsikerei, a földrészek és országok fiataljai között keletkezett igaz barátságok nagyon sokáig beszédtémája lesz a sportembereknek.

A XVII. nyári olimpiát a meglepetések olimpiájának nevezték el a nyolcvanegynéhány ország sajtójának, rádiójának és televíziójának riporterei. Ez az elnevezés azért találó, mert a játékok során számos sportágban új győzteseket ünnepelt a lelátók nézőserege, és mert biztos győzteseknek vélt világnagyságok egész sora szorult szerényebb helyre. Az a kevés közülük, aki Rómában feljutott a dobogó felső fokára, csak próbáratevő küzdelem árán, régebbi legjobb eredményei túlszárnyalásával nyerhette el az aranyérmet. De igaz az is, hogy a meglepetés egyre kevésbé számít meglepetésnek. Egyre megszokottabbá válik az olimpiákon, hogy — nincs biztos győzelem.

A legtöbb sportágban évről-évre nagyobb a vetélkedés.

Néhány esztendő alatt olyan nemzetek, országok sokasága jelentkezett a sportágak nemzetközi találkozóin, amelyek nemrégen még csak földrajzi fogalmat jelentettek; a közelmúltban harcolták ki nemzeti önállóságukat, s szinte napjainkban jutottak odáig, hogy már sportolhatnak. Ez is egyik oka annak, hogy a római olimpiát minden eddiginél nagyobbnak mondjuk. De volt-e olimpia, amelyet ne így neveztünk volna a maga idejében? Mindegyik túltesz az előzőn, mert mindig többen és többen ostromolják a győzelmi dobogót és olimpiáról olimpiára jobb, módszerekben, technikában, taktikában eredményesebb a sportolók felkészítése.

Biztosra vehető, hogy Tokióban még többre lesz szükség, — erőben, gyorsaságban, küzdőképességben — a győzelemhez és a helyezésekhez, mint Rómában. Ennek a többletnek a megszerzéséhez már ma hozzá kell látnunk.

A római versenyek rengeteg tanulsággal szolgálnak ehhez. Első lépésként ezeket a tapasztalatokat kell igen alaposan, elemző módon feldolgozni, majd megkeresni a módját annak, hogy ami új és hasznos, azt kellő megfontolással, de késedelem nélkül alkalmazzuk munkánkban.

De ez még mind kevés!

Éppen az eddigi tapasztalatok igazolják, hogy az a felkészülés, ami jó volt Helsinkire, már elégtelennek bizonyult Melbourne-ben, ami biztos győzelmet hozott 1956-ban, az általában már helyezéshez is kevés volt 1960-ban.

Újat, többet, jobbat kell tehát hozni. Gyorsabban, magasabbra, erősebben kell haladni, emelkedni, előretörni! Nem véletlen a Szovjetunió hatalmas sikere az olimpiai játékokon. Ott a legfejlettebb a testnevelés-tudomány, amelyben a legszélesebbkörű kutatómunka támogatja a sportolók, a szakemberek munkáját!

Igen, keresni kell az újat, kutatni kell a még jobbat. A magyar sportolók becsülettel helyt álltak Rómában. Ahhoz azonban, hogy Tokióban is hagyományainkhoz híven helytálljanak, jóval több kell. Magunknak is keresnünk, kutatnunk kell tehát a mostaninál eredményesebbnek ígérkező módszereket és eszközöket.

Ebben a keresésben a hivatásos kutatók és a gyakorlati szakemberek legszorosabb együttműködésére lesz szükség. A versenysporttal kapcsolatos kutatómunkánknak közvetlenebb, gyakorlatban gyorsabban hasznosítható tudományos eredményeket kell adnia, s minden kipróbált eredményt széles körben kell ismertetni és bevezetését elősegíteni. A „többlet" megszerzésében tehát az eddiginél jóval nagyobb szerepet kell adniok — és vállalniok — a tudomány munkásainak, edzőknek, sportvezetőknek.

A problémák közül nehéz kiválasztani azokat, amelyek megoldása legfontosabb, legsürgősebb. Ilyen például az újabb edzésmódszerek kérdése, benne a technika, a gyorsasági állóképesség, az izomerő fejlesztésének, valamint a formaidőzítés kérdése. Azután: elegendő-e a maximális fizikai felkészítés — még ha egyénre szabott is — pszichikai felkészítés nélkül? A római tapasztalatok erre például határozott nemmel válaszolnak. A fejlődés megköveteli, hogy a sportorvosokat jobban bevonják az edzések tervezésébe, a terhelések adagolásának megállapításába stb. Nem jelentéktelen az edzőtáborok időzítésének, programjának kérdése sem. Edzőtáborra szükség van, de meg kell vizsgálni, mikor és milyenre.

Csak néhány kérdést említettünk és csak nagyon röviden.

Nem is lehet egy cikkre bízni felvetésüket és megtárgyalásukat. Arra azonban ennyi is elég lehet, hogy serkentse a további vizsgálódást, kutatást, kísérletezést. Törekedjünk többre és jobbra. Ahogy az olimpiai jelmondat, a „Citius, altius, fortius" kifejezi: gyorsabban, magasabbra, erősebben!

# Az elmozdulások szemléletének kérdései az atlétikában

*Írta: Balogh Lajos, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

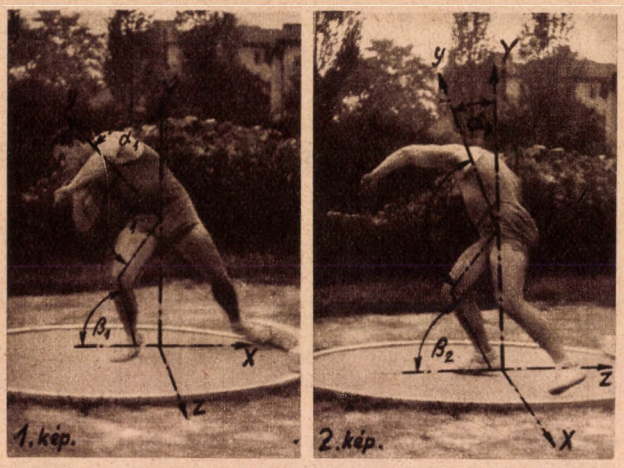
A Sport és Tudomány szeptemberi számában kezdtünk a mechanikai szemlélet kérdéseivel foglalkozni a mozgások oktatásában. Akkor az egyensúly alakulásának, megfigyelésének, valamint az észlelt hibák javításának a kérdéseit fejtettük ki. Említettük, hogy *a mozgáskövetelmények magasabb szintjén egyre nő a megfigyelés nehézsége is.* A nagyobb teljesítményeknél ugyanis *a fokozott sebességek miatt* a megfigyelés alapja a — puszta szemlélet révén nyert — *mozgásképek már összefolyik;* kevés és nem ad kielégítő tájékoztatást a részletek észleléséhez.

Említettük azt is, hogy a fentiek miatt *szükséges a mozgásképet felbontani, a megfigyelést objektív* — térben és időben lejátszódó — *folyamatokhoz kapcsolni.* Így az összetett benyomások szövevényét az egyes folyamatok (elmozdulás, egyensúly, gyorsulás, erőkifejtés stb.) tetszés szerinti vizsgálatára szűkíthetjük. Ez a módszer lehetővé teszi, hogy a mozgásképösszefolyó benyomásait rendezzük, *ami által a megfigyelés nehézségei nagy mértékben csökkenthetők.* Ez kétségtelen előnyt jelent a mozgásoktatás szempontjából, mert a gyakorlat — a mozgásoktatás sajátos körülményei miatt — kinn a pályán közvetlenül csakis a szemléletre támaszkodhatik, és előreláthatólag csak ezt teheti a jövőben is.

Az alábbiakban a mechanikai folyamatokra bontott mozgásképmegfigyelési kérdései közül az elmozdulások kérdéseivel foglalkozunk.

### Az elmozdulások szemlélete
### Térszemlélet

*Lényege: a térben lejátszódó elmozdulások megfigyelése. Az atléta mozgása közben egyrészt a mozgás pályájának, másrészt a kialakuló tényleges és viszonylagos test-, illetve végtaghelyzetnek a megfigyelésére vonatkozik.* A mozgások tér-idő kapcsolataira (sebességek) és sebesség-idő kapcsolataira (gyorsulások) itt nem vagyunk tekintettel.




**1. és 2. kép. A súlylökés megfigyelése.** Az 1. képen a megfigyelés iránya merőleges a főmozgás (haladás, dobás) irányára. A 2. képen a megfigyelés és a főmozgás irányai egyezőek. Az X, Y, Z a nyugvó rendszer képzelt tengelyei. E három tengely egymásra merőleges. Az X tengely vízszintes és mutatja a főmozgás (dobás) irányát. **Az Y a nyugvó rendszer főtengelye, ez függőleges.** A Z tengely szintén vízszintes, de merőleges a haladás irányára. Az $\alpha_1$, $\alpha_2$, és $\beta_1$, $\beta_2$, szögek a nyugvó rendszerben jelzik a törzs, illetve az alszár szögállásait a környezethez (a függőlegeshez illetve a vízszinteshez) képest. Az $\alpha_1$ és $\alpha_2$ szögek egyébként a mozgó rendszer szögállását is megmutatják, a nyugvó rendszerhez viszonyítva.

**y a mozgó rendszer főtengelye.** Ez egyezik a törzs (a gerincoszlop) változó irányával. A $\gamma_1$ és $\gamma_2$ szögek a comb viszonylagos szögállásait mutatják, a mozgó rendszer főtengelyéhez képest.

Ez a megfigyelés legegyszerűbb közvetlen (ösztönös) módja. Egyetlen terület, ahol a puszta szemlélet révén a tendenciákon túlmenő, a tényeket megközelítő megállapítások lehetségesek.

Az elmozdulások megfigyelése két egymástól független nézőpontból történhetik. 1. a környezethez viszonyítva (nyugvó rendszer), 2. a mozgást végző atléta testéhez viszonyítva (mozgó rendszer).

### 1. Az elmozdulások megfigyelése a nyugvó rendszerben

A nyugvó rendszer a környezet, amelyben három egymásra merőleges egyenest, ún. coordinata tengelyeket képzelünk el. Az egyik tengely függőleges, a másik mozgásirányú, a harmadik a mozgásra merőleges. 1. és 2. kép. A gyakorlatban a környezetben fellelhető szilárd függőleges és vízszintes alapvonalakat keresünk és az elmozdulásokat ezekhez viszonyítjuk. Ilyen alapvonalak lehetnek az épületek élei, villanyoszlopok, fák, megfelelő helyeken földbeszúrt gerelyek stb. által jelölt függőlegesek vagy lépcsők, kerítések, csővezetékek, stb. által jelölt vízszintesek. De az ugrómércék, ugrólécek és a gátak is igen alkalmasak arra, hogy mint tengelyek a nyugvó környezethez viszonyított megfigyelések alapjául szolgáljanak.

*Célunk most a tényeket megközelítő valóság megállapítása, a környezethez* (a nyugvó rendszerhez) *viszonyított elmozdulásokra és a kialakuló jellemző szögállásokra.* Hogy a becsúszó hibaforrásokat elkerüljük, célszerű a megfigyelés gyakorlatában néhány elvi szempont betartása. Ezek az alábbiak.

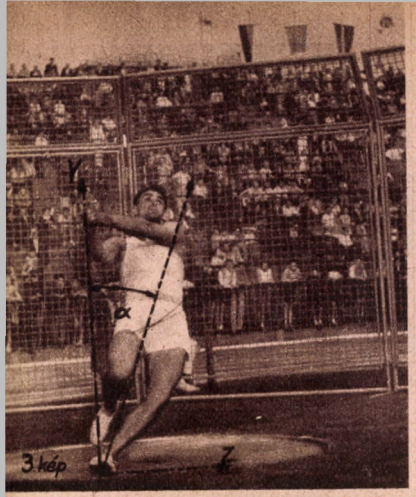
a) *A megfigyelést megfelelő távolságból 6—20 m kell végezni.* Az észlelési távolság csökkenése ugyanis egyre inkább nehezíti a szemlélet számára a gyors mozdulatok követését.

b) *A megfigyelés előtt a környezetben található* már említett *szilárd alapvonalakat ki kell választani* és az elmozdulásokat vagy a testhelyzetek kritikus szögállásait ezekhez az alapvonalakhoz kell viszonyítani. Ilyen alapvonalak lehetnek a már említett ugrómércék, lécek vagy pl. a kalapácsvető ketrec rácsozata, (3. kép) és kerítések, lépcsők stb. (4. kép).

c) *A megfigyelés irányát célszerűen kell megválasztani. Ez a feltétel akkor teljesül, ha a megfigyelés iránya lehetőleg merőleges a haladás (a főmozgások) irányára (1. és 4. kép) vagy párhuzamos a mozgásiránnyal* (2. és 3. kép). Ferde irányból nézve úi. a testhelyzetek tényleges szögállásai látszólagos szögállásokká torzulnak, a szemléleti kép hamis, nem alkalmas objektív megállapításokra. Pl. igen nagy hiba, ha a sprinter vagy az ugró, mozgását ferde irányból vagy ha a rúdugró mozgását közelről és alulról szemléljük.

d) A mozgások helyes rendezését, koordinációját a térbeli elmozdulások határozzák meg. Látásunk bár térbeli (perspektívikus) látás, mélységi érzékelésünk pontatlan, bizonytalan és azt a mozgások gyors lefolyása is csökkenti. Emiatt a mozgáskép lefutásakor a mélységi (a főmozgásra merőleges irányú) elmozdulásokat alig észleljük és a mozgásképet a főmozgás (a haladás) síkjában lefutni látjuk. *Szükséges* tehát *a mozgásra merőleges észlelési irányból végzett megállapítások után, a mozgással egyező irányból is megfigyeléseket tenni és ezeket előző megállapításainkkal egyeztetni.* Így pl. a dobó lábmunkájának hatásos indító helyzeténél nemcsak a síkbeli (a mozgásra merőleges irányból észlelt) szögállások, hanem a mélységi szögállások is fontosak (amelyek viszont csak a mozgással egyező irányból figyelhetők meg). (1. és 2. kép.)

e) Az atlétikai mozgások sebessége nagy. Egyes mozdulatok lefolyása villámgyors, így azok a szemlélet számára elmosódnak. Ezért *célszerű, ha a mozgásfolya-*




**3. kép. Kalapácsvetés.** A megfigyelés iránya a képen egyezik a főmozgás, a kidobás irányával (X irány). Az $\alpha$ szög a forgási tengely szögállását szemlélteti a nyugvó rendszer főtengelyéhez (Y tengely) képest. Ez a tengely párhuzamos a ketrec függőleges rácsrúdjaival. A hátsó rácsrúdhoz — mint függőleges alapvonalhoz — viszonyítva, a dobó mozgása közben kialakuló elmozdulások és szögállások jól megfigyelhetők.

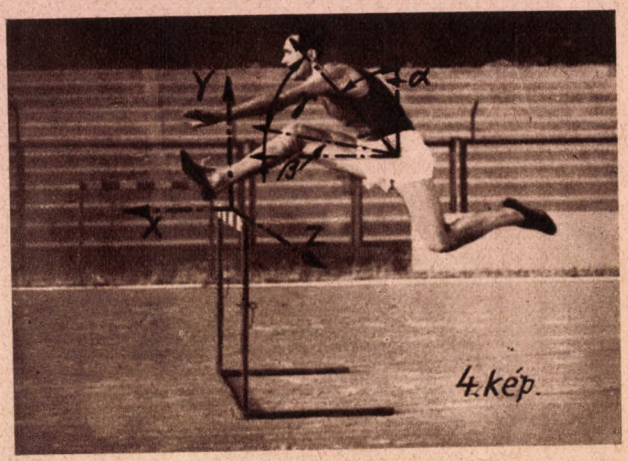
*matból kiválasztunk egy-két jellegzetes, kritikus helyzetet és szemléletünket ezek megfigyelésére összpontosítjuk.* (1. és 2. kép.) Ezekre — mint a mozgásból kiválasztott helyzetekre — a valóságot jó megközelítéssel kiragadhatjuk. *Így jó támpontot nyerünk a további elmozdulás-kapcsolatok megfigyelésére is.* Persze észleléseink csak akkor igazak és egyértelműek, ha azokat (pl. a megfigyelt helyzet szögállása vagy a vizsgált mozdulat szélső kitérése, stb.) mindenkor a nyugvó környezetben már kiválasztott alapvonalakhoz viszonyítjuk. Például: ugrásoknál a felugrás végső mozzanatában, a kalapácsvetésnél a forgás jellegzetes helyzeteiben a test tengelyének szögállását célszerűen választott függőleges alapvonalakhoz viszonyítjuk. (3. kép.)

Az elmozdulásokat és a jellegzetes helyzeteket először a nyugvó rendszerben a nyugvó környezethez képest vizsgáltuk meg. Miután ez megtörtént, folytathatjuk vizsgálatainkat a mozgó rendszerben, a mozgást végző atléta testéhez viszonyítva. Ezt a sorrendet nagyon célszerű a gyakorlatban is betartani.

### 2. Az elmozdulások megfigyelése a mozgó rendszerben

*Itt a végtagok, illetve a szerek elmozdulásait, jellegzetes helyzeteit a mozgást végző atléta testéhez viszonyítjuk. A mozgó rendszer tehát az atléta testével együtt mozog.* E rendszerben is három egymásra merőleges egyenest képzelünk el (ún. coordináta tengelyek), amelyek egy pontban (az atléta medencéjében) futnak össze. A mozgó rendszer főtengelyét az atléta törzse, gerincoszlopa képezi, amely a szemlélőhöz képest mozgó és változó irányú egyenes, (ha ez a mozgás közben meghajlik, akkor a gerincoszlop két végpontját összekötő egyenes). E rendszer másik két tengelye természetesen a főtengelyre merőleges. A mozgó rendszerben tehát a végtagok, illetve a szerek elmozdulásait, szögállásait e tengelyhez (az atléta törzsének mindenkori változó helyzetéhez) viszonyítjuk. (Lásd az 1. 2. és 4. képen a $\gamma$-val jelölt szögeket.)

*(Folytatjuk)*




**4. kép. Gátfutás.** E képen a megfigyelés iránya közel merőleges a haladás irányára. Az $\alpha$ és $\beta$ szögek a nyugvó rendszerben jelzik a törzs, illetve a comb szögállását, a környezethez képest. A $\gamma$ szög a comb szögállását mutatja a mozgó rendszer főtengelyéhez (gerincoszlop) viszonyítva. A háttérben levő kerítéshez (vagy a lépcsőélekhez), mint vízszintes alapvonalhoz viszonyítva a gátfutó mozgása közben a törzs és a végtagok függőleges mozgásingadozásai vagy szögállásai jól megfigyelhetők.

# Híres kis falvak — névtelen nagyemberek

Boly, Pankasz, Rozsály és Bucsa nagyhírű kis falvak. A legfontosabb „minőségi sportban" járnak élen: a tömegsportban. Eredményeiknek országos híre van. Már nem is dicséret, ha azt mondjuk róluk, hogy nagyvárosi a sportkultúrájuk, mert messzebb tartanak a nagyvárosoknál: egyetemes közüggyé tették a sportot. Bolyon egész kis sportkombinát és virágzó tömegsportélet bizonyítja a társadalmi összefogás erejét.

Keressük az eredmények mögött az alkotókat.

Sokan vannak, de a falu szocialista honfoglalásának minden területén, a sportban is, élen jár a tanító.

Bolyon A. F., az általános iskola testnevelő tanára, helyettes igazgatója.

Zömök termetű, komoly tekintetű, fizikai és erkölcsi erőt sugárzó sportember. Halkan, keveset, de magvasan beszél. Majdnem fekete, és ettől még komolyabbnak látszik. Titkolja, hogy szíve van, de hiába: a bolyi sportélet leleplezi őt. A pályák, a rendszeresen megjelenő Sporthíradó, az ellenfél hálójába ragasztott gólok a megyei labdarúgó-bajnokságban, a tanítványok szeretete, hálája és a szurkolók lelkesedése kéretlenül is tanúskodnak arról a szenvedélyes közszolgálatról, amit A. F. végez.

Évtizedek óta gyűjti a tudományos anyagot Boly sportéletéről. A dokumentáció már kötetekre rúg. A megfakult írások és az egyre jobban elszürkülő fényképek feldolgozásért kiáltanak...

Ma még hiába, mert A. F.-et mágnesként vonzza a mindennapi élet lüktető közelsége: össze kell fognia a falu sportéletét, a testnevelést és sportot az iskolai nevelésen túl a falusi népnevelés és kultúrpolitika szerves részévé kell fejleszteni. Alább nem adja.

A. F. sportmunkájának eredményei szinte kézzelfoghatók. Ezért találja meg olyan könnyen az utat a költségvetési rovatokhoz és az emberi szívekhez egyaránt. *Apa, barát, testvér — szükség szerint!* Még pajtás is, ha a gyerekek történetesen a gombfoci technikáját akarják vele megbeszélni. Kezdetben „mindenese" volt a sportnak. Ma már erre sincs szükség. Ragadós a példa Bolyon: megszüntek a sport „káderproblémái".

Magánélete? Az is szépen belesimul a közéletbe, mint a kis patak a nagy folyóba.

Így nőtt A. F. a falu szemében *A Tanító*-vá.

Egy a sokból, akinek élete szakadatlan eszmehintés és aprómunka, szüntelenül lobogó hevület az újért, és meg nem alkuvó szívós harc — a múlt árnyai és kézzelfogható maradványai ellen.

A nevelők valamikor, még nem is olyan régen, a nemzet napszámosai voltak. Munkájuk ma sem kevesebb, de láthatáruk már nem a talpalatnyi föld, hanem a szocializmus építésének távlata. Ezért találták meg a sport méltó helyét a társadalomban,

Nem fognak csalódni, mert a játék és versengés közben mindenkinek sarkig kinyílik a szíve, akinek a sporthoz bármi köze van.

És a közért végzett munkának nincs szebb jutalma.

**M. F.**

## Az izmok teljesítőképességének javítása

A mozgások *vázizmok összehúzódása és ellazulása* következtében jönnek létre — írja *V. Fedorov* és *V. Szafohov* a Legkaja Atletyikában. Az izom teljesítménye annál jobb, minél tökéletesebben fejlett összehúzódási és ellazulási képessége.

A moszkvai központi testnevelési tudományos kutatóintézetben elektromiográffal végeztek kísérleteket; ezek azt mutatták, hogy az edzés vagy verseny előtti bemelegítés rövidíti az összehúzódás és az ellazulás idejét, azaz: az izomműködés gyorsul. Az edzés általában hosszabbítja ezt az időt, előfordul, hogy ezt még a két foglalkozás közti pihenő sem javítja meg teljesen. Ha pedig az izom ellazulása, az ideg-izomrendszer összműködése nem kifogástalan, következménye sérülés vagy gyengébb sportteljesítmény lehet.

*Hogyan lehetne az izomösszehúzódást és ellazulást megjavítani?* Ezzel is kísérleteztek a kutatók. Régi gyakorlati tapasztalat, hogy a sportolók többségének jót tesz a verseny előtti átgyúrás. Kipróbálták. A vizsgálat igazolta a régi tapasztalatot: *17 sportoló közül 15 izomösszehúzódását és ellazulását gyorsította a gyúró átmozgatás.*

Egy futó izomösszehúzódásának gyorsasága 10 százalékkal, ellazulása 30 százalékkal javult, a többiek (dobók, gátfutók, vágtázók, ugrók és középtávfutók) javulásának aránya 11 és 30 százalék, illetőleg 9 és 28 százalék között váltakozott. *Az általános és a helyi gyúrás hatása között lényeges különbség nem mutatkozott.* Volt például középtávfutó, akinek izomösszehúzódása általános átgyúrásra 11 százalékkal, izomellazulása 20 százalékkal javult, lábizomzata átgyúrására — tehát helyi gyúrásra — izomösszehúzódása 30, izomellazulása 28 százalékkal gyorsult. Másoknál — fordított volt a helyzet!



### Labdarúgás könnyekkel és könnygázzal

Buenos Aires-i kép: a rendőrség könnygázzal teremt rendet egy mérkőzésen. Öt játékost kiállított a játékvezető, több nézőt elvitt a mentő, még többet a rendőrség, és — nem egészen fél óra múlva folytatták a játékot!

## Mit esznek és isznak az élvonalbeli angol sportolók?

A Londonban megjelenő Physical Recreation c. folyóirat beszámol arról, hogy a Brit Birodalmi Játékokon résztvevő 287 élvonalbeli sportoló közül 186 naponta háromszor étkezik kiadósabban, 77 kétszer; 13 súlyatléta, illetőleg súlyemelő naponta négyszer kebelez be tekintélyes mennyiségű eledelt, közben csak egy-egy harapást vesz magához... Tizen csak egyetlen főétkezést tartanak, s egy leány egyetlen egyet sem, kizárólag „csipeget"...

A részvevők több mint fele több fehérjét fogyaszt az átlagos embernél, 42 sportoló csökkentett szénhidrát, 16 pedig csökkentett zsiradékmennyiséget vesz magához. Versenynapon legtöbben csökkentik a folyadékmennyiséget, részben azért, hogy tartsák testsúlyukat, részben pedig azért, mert attól félnek, hogy a sok folyadék gyengíti teljesítményüket. Érdekes, hogy a hosszútávfutók nagyobb része verseny előtt is nyugodtan iszik, csak 27 százalékuk mérsékli magát ebben a tekintetben.

A sportolók átlag egy liter tejet isznak naponta. Különösen sok „iszákost" találtak a dobók között. Sört nagyon kevesen fogyasztanak, legalább is a versenyek alatt nem volt kelendő.

129 versenyző — főleg sok súlyemelő, ökölvívó és kerékpáros — verseny előtt rendszeresen szopogat szőlőcukrot. Negyvenen búzacsira-olajat, valamint más E-vitamin készítményt szednek, 87-en pedig komplex B-vitamint, illetőleg C-vitamin készítményt.

## A közelharc oktatása

*A közelharc az ökölvívás igen fontos része, írja E. I. Ogurenkov a Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kultury tavalyi 12. számában, a versenyzők nagy része mégsem ismeri kellően ennek technikáját és taktikáját. Miért? Nyilván azért, mert nem oktatják ezeket megfelelően az edzéseken. A baj az, hogy oktatásának módszerére vonatkozólag eltérnek a vélemények. A szerző a közelharc oktatásának módszerére vonatkozólag a következőket ajánlja:*

*1. felhívni a figyelmet a közelharc jelentőségére, elmondani mit is értünk közelharc alatt; 2. bemutatni vagy bemutattatni a közelharc gyakorlatait, s a bemutatást is magyarázattal kísérni; 3. előkészítő gyakorlatokkal, rávezető gyakorlatokkal segíteni a közelharc technikájának elsajátítását; 4. kesztyű nélküli gyakorlás, mozgásutánzás; 5. gyakorlás párokban, a támadó- és védőmozdulatok alkalmazásával; 6. meghatározott feladatok megoldása „kesztyűzés" közben; 7. „árnyékökölzés" és szereken folyó munka az egyéni sajátságok kialakítására; 8. szabad ökölvívás.*

## A szervezés csodája

A Legkaja Atletyika egyik legutóbbi számában visszaemlékezik Oroszország stockholmi olimpiai szereplésére 1912-ben. Nagy viták, veszekedések közepette jelölték ki a résztvevőket, akik közül 90 katonatiszt volt. A vezetők többsége tábornok. A küldöttséget a Birma nevű hajónak kellett volna szállítania, de nem közölték a pontos indulást, így a kiküldöttek fele lemaradt. (Egy cári jacht vitte őket a hajó után.)

Szervezetlenség uralkodott kint Stockholmban is. Nyikolszkij megírta a Ruszkij Szport című lapban, hogy sohasem tudták, mikor lesz versenyük. Neki például azt mondták, hogy délelőtt 11-kor kell indulnia a tízezres verseny előfutamában, aztán reggel felébresztették, hogy 9-kor lesz a rajt. Még mosakodásra sem volt ideje...

Az olimpia után egyes újságok tunyasággal vádolták az orosz sportolókat és az „orosz jellemet" emlegették. A szovjet emberek számára világos, hogy az akkori sikertelen szereplés oka nem az orosz emberek jellemében volt, hanem az Oroszországban akkor uralkodó rendszerben.

●

**Hatvannégyen haltak meg** négy év alatt ökölvívó küzdelem alatt vagy után, köztük 22 amatőr — írja az angol Lancet. — Az illetékeseknek mindent meg kell tenniök, hogy ilyesmi ne következhessék be. Ha erre nincs mód, akkor — tiltsák be ezt a sportágat.




# A keszthelyi járás sportsikereinek „titka"

Veszprém megye legkisebb, legfiatalabb járása a keszthelyi. Nem éppen kedvező a helyzete a járások sportolóinak vetélkedése szempontjából. A nagyobb lélekszám, a régebbi kapcsolat óhatatlanul előnyös körülményeket biztosít a többieknek.

Mégis, ez a legkisebb, legfiatalabb járás évről évre kitűnő eredményeket ér el a megyei falusi spartakiádon. Az idén is hazavitte a díjak több mint egyharmadát.

Nagy diadal ez és *megérdemelt* diadal, mert ezek a fiatalok egész éven át rendszeresen, tömegesen sportolnak.

**Nincs olyan falu errefelé, ahol legalább egy-két sportágat ne űznének**

odaadóan, állandó edzéssel, ahogy dukál.

Az is örvendetes, hogy egyre terebélyesedik, fejlődik a járás sportélete. Eddig inkább csak a labdarúgást kedvelték a környéken s a sportoló leány ritka volt, mint a fehér holló. Ma már sokféle sporttal óvják egészségüket, erősítik testüket-lelküket. Fiúk, lányok egyaránt.

Különösen lendületes a sportolás

**a termelőszövetkezetek sportköreiben.**

Így *Zalaváron* találhatók a járás legjobb röplabdázói — mintegy félszáz gyerek —, erős a futballszakosztályuk, atlétikával is foglalkoznak. *Tóth* Tibor termelőszövetkezeti tag, s a szakosztály egyik oszlopa például a férfi magasugrás második díját nyerte el a spartakiádon.

*Zalaszántón* talán még elevenebb az élet. A húszéves *Szakonyi* Anna — a termelőszövetkezet könyvelője — a magasugrás többszörös megyei bajnoka, s már nyomába kezd lépni a tizenhatéves *Nagy Erzsike.*

A *karmacsi* sportkörben a termelőszövetkezet csaknem minden egyes fiatalja sportol! Itt nevelődött *Födelmesi László*, a súlylökés országos spartakiád bajnoka, akinek nevével remélhetőleg még ezután is találkozhatunk majd a sportsajtóban.

Hasonlóképpen élénk *Sármelléken*

**a „Biztos Jövő" termelőszövetkezet sportkörének tevékenysége.**

*Kemendi Géza elnök* — akárcsak az említett másik három, a sportkört szintén támogató termelőszövetkezetek elnöke — szereti a fiatalokat és szereti, ha sportolnak a fiatalok, meg hát az idősebbek is. Van is kedvük a szövetkezeti munkához! Tavaly 40 forintot ért egy munkaegység, az idén 50-nél is több lesz.

Ez a jól összeszokott, fegyelmezett sportoló fiatalság ragaszkodik is apái hajlékához, közös gazdaságukhoz. Még akik elvándoroltak innen, azok is kezdenek visszaszállingózni. *Ágoston Géza*, a kézilabda csapat kapusa például iparba szegődött Zalaegerszegen — ám később visszatért, nem tud ellenni pajtásai és az otthoni új, egyre jobban jövedelmező munka nélkül. Labdarúgó, kézilabda, pingpong szakosztály működik, az idősebbek tekéznek. A fiatalok nyolcvan főnyi törzsgárdája egyre bővül, különösen lányokkal, mert a fiúk nagyjából már úgyis együtt vannak.

*Vas Imre* tanító, a sportkör instruktora és *Hóbár Ferenc* meg *Koller Ferenc* nagy buzgalommal irányítja a munkát. S csakugyan,

**a sportköri tagok nem hiába élvezik az állam, a község, a szövetkezet erkölcsi és anyagi támogatását!**

(A „Biztos Jövő" készpénzt, egy kis „forgótőkét" is adott az idén a körnek; mérkőzésekre a gazdaság szállítja a versenyzőket.) Mindez nem hiábavaló. Mert igaz ugyan, hogy az idei spartakiádon hivatalosan „mindössze" öt díjat nyertek, ám ez a szám szerintük — vitatható! Kézilabda csapatuk is megnyerte ugyanis a spartakiádot. Ezt követően azonban a szervező bizottság kizárta a csapatot a versenyből, mondván: *Kovács* Miklós — a Járási Testnevelési és Sporttanács lelkes, 22 éves elnöke — is játszott a csapatban, holott ő nem sármelléki. Érthető ez és el is fogadható — de miért nem reggel, a küzdelmek előtt közölte ezt a bizottság?

A sármellékiek javasolják: a megyei versenyek elbírálásában mindig vegyen részt országos kiküldött is. Egy-egy megyében minden sportoló személyesen, közelről ismeri egymást — akaratlanul, olykor elkerülhetetlenül elfogulttá válhat egy döntés.

Másik javaslatuk: gondolkodni kellene az iskolájukba vonaton járó diákok versenyzésének jobb megoldásán.

* * *

A keszthelyi járás sportsikereinek titka tehát nem titok — ugyanezt országszerte is tapasztalhatjuk: *tettrekész és sportszerető tanácselnökök, tsz-elnökök, tanítók akarata és lelkesedése találkozik a sportolásra mindenképen módot kereső tömegek akaratával és lelkesedésével.*

**O. Nagy László**

---

**A játékok** jelentős szerepet játszanak az erőfejlesztésben — állapítja meg P. Barker, az angol Physical Education-ban —, főleg az izom lazítása, valamint az idegrendszer frissen tartása révén.

## A XXIII. Nemzetközi Pszichológiai Kongresszus

Majd harminc téma, illetve problémakör szerepelt az augusztus folyamán Bonnban megtartott Nemzetközi Pszichológiai Kongresszus napirendjén. A világ minden tájáról összesereglett szakemberek elsősorban saját kutatásaik legújabb eredményeiről tájékoztatták egymást, ezen túl azonban beható vitát, termékeny eszmecserét is folytattak a pszichológia számos elméleti és módszertani kérdéséről.

A kongresszus vitáit, adatközlését és anyagát egyértelműen jellemezte a fogalmi pontosság, a tények és adatok ellenőrzött egybevetése s pontos elemzése; a szigorú adatszerűség általánossá vált. Módszertani pongyolaság, elméleti általánosság, ha itt ott, egy-egy dolgozatban kísértett is még, a szólamosságnak, az áltudományos frazeológiának szinte nyoma sem volt már a kongresszuson elhangzott referátumokban. A fasiszta, az áltudományos, irracionalista törekvések elbuktak, mielőtt a kongresszus dobogójáig eljutottak volna. *F. Sander*, a bonni egyetem professzorának, a nyugatnémet pszichológiai társaság elnökének a haladó kutatók többségének követelésére még a megnyitás előtt le kellett mondania a kongresszus elnökségéről. A kongresszus tiszteletbeli elnökéül *K. Bühler* professzort kérték fel, akit a német fasizmus elűzött bécsi katedrájáról..

A napirenden szereplő témák világosan bizonyították, hogy a *pszichológiai kutatás a lelki jelenségek tapasztalati megismerésére irányul*, a mindennapok, a munka, a nevelés, a közösségi élet, a gyógyítás reális problémáira keresi a tudományosan megalapozott választ, a megnyugtató megoldást.

Egyik legvitatottabb téma volt az ifjúság jellemző magatartása. Külön előadások foglalkoztak a személyiség kialakulásának, kijegecesedésének nehézségeivel, az ifjúság eszmény-kép-alkotásával, csakúgy, mint saját magáról kialakított felfogásával, „önszemléletével", az érett generációhoz fűződő viszonyával, társas kapcsolataival stb. Majd harminc referátum foglalkozott az idős kor sajátos pszichológiai problémáival is.

Nagy figyelmet váltottak ki továbbá a terhelő ingerekre bekövetkező emberi reakciók vizsgálatáról, a veszélyben tanúsított viselkedésmódokról szóló előadások. Kimutatták, hogy a fenyegető, veszélytjelző ingerek, az enyhébb pszichés és fizikai ártalmak, traumák is igen megviselhetik a szervezetet, a hormonális működésben, a vegetatív reakciókban, elváltozásokat hoznak létre, s átalakítják az egyén viselkedését. A túlterhelés, a maximális igénybevétel ártalmairól is sok szó esett.

Számos új módszert ismertettek a kutatók az emberi kifejezések, a mimika, az izomtónus, a beszéd behatóbb vizsgálatára, illetve regisztrálására. Érdekes adatok kerültek napfényre az egyes kémiai anyagoknak, drogoknak a központi idegrendszerre, az ember magatartására gyakorolt hatásáról; a *gyógyszerpszichológia* egyre érdekesebb és gazdagabb fejezetévé válik a lélektannak. Hasonlóan újszerű anyagot ölelnek fel a *klinikai lélektanból* elhangzott előadások.

Mindezen túl természetszerűen sajátos módszertani problémák töltötték meg a kongresszus napirendjét. A pszichológiai módszerek matematikai modelljeitől kezdve a projekciós tesztek értékelésén s kritikáján át a fenomenológiai módszer vitájáig úgyszólván minden módszertani kérdés felmerült.

A terjedelmes kötetet, — amely az egyes előadások, felszólalások rövid kivonatait tartalmazza —, sokáig kell tanulmányozniok a szakembereknek, hogy a megfelelő tanúlságokat levonva, hasznosíthassák, a gyakorlatba is átültethessék a kongresszus anyagából azt, ami sajátos területükhöz tartozik.

Közvetlenül a testnevelés, a sporttevékenység pszichológiai mozzanatairól nem esett szó a kongreszuson. *Az adatközlésekben, a különböző megállapításokban azonban sokminden szerepelt, ami elméletileg és gyakorlatilag itt is jelentősen tágítja ismereteinket, hozzájárul a sportpszichológiai kutatások elmélyítéséhez.* Mind a gyermek érzékelő működésének fejlődéséről és sajátosságairól, mind a tanulásról közzétett adalékokban, mind a kifejező mozgások regisztrálásának kérdésében, vagy a túlterheléssel kapcsolatban kifejlődő kóros mechanizmusokról ismertetett anyagban sok olyan szempont és tény rejlik, amely a testnevelésre és a sportra is vonatkozik.

Az alkalmazás miként je számos technikai problémát vet majd nyilván fel, s további kutatásokat és kísérleteket is szükségessé tehet. Ebben a munkában nagy segítségnek ígérkezik a jövő évi *alkalmazott lélektani kongresszus*, amelynek napirendjén a testnevelés és sportlélektan. valamint a mozgásműködések is külön szerepel majd.

Végső elemzésben tehát a szakkutatásnak csupán nyersanyagát vagy *„félkésznek" mondható* termékét ismertük meg a kongresszuson. Még a legjava értékeknek át kell menniök az igazoláson, s az ellenőrzésen kívül *az általánosítás, az egyszerűsítés, az értelmezés finomitóin és a gyakorlat próbáin* egyaránt, mielőtt beolvaszthatóvá válnak a pszichológia anyagába.

**Büchler Róbert dr.**

## A napsugár tizenkét jó hatása

A napsugár jó hatású az emberi szervezetre. Úgy mondják, ahová nem jut napsugár, oda orvos jár... A napsugárzásnak tizenkétféle hatása van az emberi szervezetre.

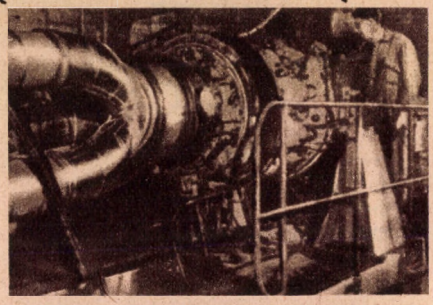
*Az első* hatás a bőr kipirosodása. A bőr felső rétegében levő histidin átalakul és ez tágítja az ereket. A vér gyorsabban kering, a bőr megszínesedik. *A második* hatás a lebarnulás. *A harmadik:* fertőtlenítő hatás. A 260 hullámhosszúságú sugárzás pusztítja a bőrre telepedett baktériumokat, gombákat. Napfényben alaposabban „mosakodhatunk meg", mint vízben. Nem véletlen a szólás-mondás: Az utca árnyékos oldalán többször áll meg a halottaskocsi, mint a naposon... *Negyedik* hatás: a napfény hatására ellenanyagok képződnek, s ezek a vérbe jutva, segítik a szervezetnek a betegségek elleni küzdelmét. *Ötödik* hatás: emelkedik a vérnyomás, emelkedik a teljesítőképesség; *hatodik:* a fehér vértestek élénkebbekké válnak, „étvágyuk" megnő; *hetedik:* a napfény emeli az izomtónust is; a bőr olyan anyagot ad át a vérnek, amelyek fokozzák az izom feszültségét. *Nyolcadik* hatás: a bőr zsírrétegében fellelhető ergosteron egy részéből D-vitamin keletkezik; *kilencedik:* a sejtek sugárzása fokozódik; *tizedik:* az idegrendszer élénkebben működik, szinte „megfiatalodik"; *tizenegyedik:* az ember bőre gyógyító hormonokat termel; *tizenkettedik:* a fény hatására keletkező porfirin szétárad a szervezetben és élénkítő hatást fejt ki.

Mindebből fényesen kiviláglik, hogy *a napfény olyan erősítő szer, olyan gyógyszer, amivel semmiféle orvosság nem versenyezhet.* Ezzel is úgy kell azonban élni, mint a gyógyszerrel. (Der Winter, 1959. 12.)

## 634 kilométer fölé jutni!...

Ez az egészen aprócska motor *Donald Campbell* versenyautójába került bele, abba a gépkocsiba, amelylyel az angol versenyző meg akarja javítani honfitársa, *Cobb* 633,8 km-es abszolút világcsúcsát. Ehhez a kísérlethez szükséges ez a hatalmas gázturbinás motor. Az első kísérlet nem sikerült: Campbell kórházba, az autó a javítóműhelybe került.

(Sport im Bild. Berlin)



## *Coubertin és a béke*

Herodotos i. e. 444-ben *az olimpián olvasta fel* nagyszerű történelmi munkájának azt a részét, amelyben Athénnak a perzsa háborúban szerzett érdemeit magasztalta. Neve már az ókorban olyan ismertté vált, mint az olimpiai győzteseké. A „történetírás atyja" valóban az olimpiai játékokat tartotta legmegfelelőbb alkalomnak arra, hogy azok a görögök dicső tetteit bemutassák. Így jegyezte fel róla Lukianos.

Philostratosnak „Apollonios élete" című művéből azt is megtudjuk, hogy *a szellemi versenyek győztesei is kaptak koszorút.* Az ókori olimpiai játékokon *a nemes versenyek és a művészi vagy tudományos munkák bemutatásai egységes egészbe forrottak össze.*

Az ókori olimpiai játékok felújításáért küzdő Pierre de Coubertin is ennek a gondolatnak a híve volt. Ezért szorgalmazta, hogy az olimpiai játékokat modern formában ugyan, de a régi formák lehető megtartásával nemzetközi alapon hívják életre, s ezek a népek közötti békét is szolgálják.

Az újkori olimpiai játékok szellemi versenyei első irodalmi győztese munkájában ezeket írta:

*— A béke vagy te, Sport!*
*a népeket egymáshoz fűző szép szalag:*
*és testvérré lesznek általad,*
*önuralomban, rendben és erőben.*
*Mert önbecsülést tanulnak az ifjak*
*tőled, s más népek jellemét is éppúgy*
*megértik s nagyra tartják, hogyha te*
*tanítod őket túlszárnyalni egymást:*
*mert versenyed a béke versenye.*

*(Devecseri Gábor fordítása.)*





HIRADO

## *A varsói sportmúzeumról*

(Az MTST elnöksége a közelmúltban elvileg helyeselte testnevelési és sportmúzeum felállítását. Már csak azért is érdekes, hogy a varsói Sportmúzeum hogyan jött létre, milyen módszerekkel dolgozik és melyek legközelebbi tervei.)

A 4000-nél több tárgyat tartalmazó lengyel sportmúzeum 1955. július 21-én nyílt meg. Egyesíti mindazokat a tárgyakat és dokumentumokat, melyek a világ különböző országai testi kultúrájának útját jelölik. A főszempont természetesen a lengyel sport történetének emlékeire vonatkozó tárgyak és dokumentumok gyűjtése. Hogy ez minél teljesebb mértékben megvalósítható legyen, a Kultúra és Művészet minisztériuma a sportvonatkozású emlékeket a lengyel hadi múzeumból, a Tátra múzeumból, a vadászati múzeumból és a néprajzi múzeumból e múzeumnak adta át.

A jövő évben a múzeumot külön e célra tervezett épületbe telepítik át. Ott már az egész gyűjteményt kiállíthatják. Minden tárgyat gondosan konzerválnak, lehetővé teszik a tárgyak és dokumentumok tudományos vizsgálatát.

A múzeum csoportosítása a következő:

ÖKÖLVÍVÁS. A kiállítás első képe egy krétai, i. e. XV. századból származó, ökölvívókat ábrázoló váza fényképe. Az újkori ökölvívás történetének számos emléke, köztük a Jack Broughton szerkesztette első ökölvívó szabályzat fotokópiája. Természetesen jelentős helyet biztosítottak itt a lengyel ökölvívók sikereinek is.

VÍVÁS. E sportág legrégibb korát 4000 éves egyiptomi táblaképek másolatai képviselik; az újkorét a Nürnbergben 1620-ban kiadott egyik legrégibb vívó-kézikönyv. Magyar szempontból különös érdekessége a gyűjteménynek a többszörös magyar világbajnokok: Kárpáti és Kovács kardja. Az utóbbi években előretört lengyel vívás emlékei cseppet sem maradnak a régi emlékek mögött.

KERÉKPÁR. A múlt század különböző típusú — a gép fejlődését feltüntető — kerékpárjai mellett a kerékpáros jelvények a világ minden részéről összegyűjtött kiállítása érdemel figyelmet.

SÍ. A sportmúzeum leggazdagabb és legértékesebb osztálya a sí-osztály. Ezt a múzeum összegyűjtötte tárgyakon kívül a zakopanei Tátra múzeumnak, és a varsói Testnevelési Főiskola Télisport Intézetének itt egyesített gyűjteményei is tökéletesítik. (E két sportág emlékeit országszerte alkalmi kiállításokra viszik.)

KORCSOLYA. A korcsolyagyűjtemény iránt mindig igen nagy a látogatók — főleg az ifjúság — érdeklődése.

RÓDLI, BOBSLEIGH. A ródligyűjtemény lehetővé teszi, hogy a múzeum számot adjon a ródli fokozatos fejlődéséről.

ÚSZÁS. Az úszás történetét jól képviselik az ókori Egyiptom, Görögország és Róma dokumentumainak másolatai.

EVEZÉS. Jelentékeny területet biztosítottak a legrégibb lengyel evezős emlékeknek is.

VITORLÁZÁS. Az ókori egyiptomi vitorlásoknak, a vikingek bárkáinak és középkori vitorlásoknak modelljei láthatók.

ÍJÁSZAT. A gazdag nyílhegygyűjtemény a neolitikus kor kovakő-, a szkiták bronz- és a rómaiak, valamint a középkori népek vasnyílhegyeit tartalmazza.

SPORTMŰVÉSZET. A múzeum megalapítása óta különös gondot fordít a sporttémák által ihletett művészi tárgyak megszerzésére. A gyűjtemény főképpen a legjobb lengyel művészek alkotásaiból áll.

A múzeum állandó kiállítása s az időleges kiállítások megfelelnek a modern múzeum-művészet követelményeinek. Felvilágosító feliratai, tanulságos és szórakoztató képanyaguk révén tervezett sportmúzeumunknak is például szolgálhatnak.

**Garam Jenő dr.**

# *Cerutty módszere:*

# sajátos iramjáték-módszer + fanatizálás

Percy *Cerutty*, a ma már 64 éves atlétikai edző kétségtelenül nagy sikereket ért el néhány futójával. John Landy, Dave Stephens, Albert Thomas és Herbert Elliott neve kiemelkedő eredményeket, világcsúcsokat juttat az ember eszébe. Gondoljunk csak a legújabbra, a római olimpia 1500-as versenyére például, amelyet Elliott világcsúccsal nyert meg. Sok szakember hóbortosnak tartja Cerutty-t. Lehet, hogy az, de kétségtelen az is: kiemelkedő eredményeket ért el néhány futójával. Joe Galli ausztráliai sportújságíró szerint *Cerutty sikereinek titka az*

**a szuggesztív erő,**

*amivel sportolóira hat.*

Toni *Nett*, a Leichtathletik c. folyóiratban ezeket írja Cerutty-ról és módszeréről:

*— Cerutty edzésmódszere a svéd iramjáték-módszeren alapszik, ezt alakította át az ausztrál viszonyoknak megfelelően, s az is kétségtelen, hogy erőteljesebb terhelésekkel alkalmazza... Az elért nagy sikerek szerintem azon alapulnak, hogy annál az aránylag kisszámú világklasszis futónál, aki Cerutty edzőtáborából, Portseából kikerült, sikerült elérnie, hogy egész életmódjukat, minden gondolatukat, szokásukat a kemény edzés szolgálatába állítsák. A jóképességű sportolók számára a tetejébe még eszményi vidéki környezetet is biztosított Cerutty, távol a nagyvárosok zajától, hajszájától, egészséges életmóddal és táplálkozással; kifejlesztette bennük a jó eredmény elérésének becsvágyát, s egy erős győzniakarást, amivel minden nehézséget, kellemetlenséget legyőztek ezek a fiatalemberek... A különlegességek, a homokban futás, vízben gázolás, dombra futás, tengerben úszás, az „erőfutás", a túlzott erőfejlesztés stb. — csak színek ebben a „rendszertelen rendszerben", amely Cerutty munkáját jellemzi... Mindez csak azt bizonyítja, hogy egy-egy rendkívüli adottságú emberrel szemben még szabályellenes követelményeket is támaszthatunk, ha edzésrendszere és edzésmódszere egyébként megfelel az élettani törvényeknek... Azt hiszem, senki sem tudná megmondani, hogy Elliott, Thomas és a többiek Cerutty módszerének köszönhetik-e eredményeiket, vagy pedig — ennek ellenére érték-e el azt, amit elértek...*

Ezek után nézzük meg, mit mond elveiről, eljárásáról, módszereiről maga Cerutty nemrég megjelent könyvében, a *Futás Ceruttyval* c. szakmunkában.

# *Mivel foglalkoznak* A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Fizicseszkaja kultura v skolje, 1960. 7. sz.**

**Mihnyevics:** A folytonosság a testnevelés-oktatásban. **Sahverdov:** Leszgaft tudományospedagógiai örökségének jelentősége. **Panov:** A sport-torna hatása a 11—13 éves leányok testi fejlődésére. **Filj:** A tanár segítőtársainak előkészítése. **Iljinyics:** A középtávfutás edzéstervezésének sajátosságai ifjúságiaknál. **Popovics:** Gyakorlatok gumiszalaggal az ifjúsági sízők felkészítése során. **Kusina:** A felkészítési időszak gyorskorcsolyázó szakkörökben. **Csuvalov:** Természetjárás a mi iskolánkban. **Szamszonov:** Iskolások tereptájékozódási versenyei.

**Médecine, Education Physique et Sport, 1960. 1. sz.**

**G. Niquet, M. Beaussart:** Fiatal ökölvívók elektro-enkefalogramja. **Dr. J. F. Merlen:** A szívizom anyagcseréje. **Mihovilovic:** Iskolások kor szerinti csoportosítása, e csoportok jellemzői és a testnevelési módszerek alkalmazása. **F. Reulliard:** A gyermek testi- és pszicho-motorikus helyreállítása.

**Der Sportarzt, 1960. 8. sz.**

**Tf. Hellbrügge:** A mai iskolai ifjúság terhelhetősége, különös tekintettel a testnevelésre. **K. Dietrich, M. Rolvien, H. Mellerovitz:** Egészségre nevelés és a közvélemény. **G. Köhler:** Vérkeringés, vegetatív rendszer és sport.

**Tyeorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1960. 7. sz.**

**Kukuskin:** Marx és Engels a testnevelésről. **Kujbisev:** Korszerű fedett stadionok. **Pocelujev:** A mozgások aszimmetriája. **Gordon:** Gyorsasági gyakorlatok úszóedzésben. **Otradnov:** Ifjúsági és serdülőkorú ökölvívókkal végzett munka tapasztalatai. **Rogocsij:** A lvovi testnevelési főiskola munkájának tapasztalatai. **Volkov:** A testnevelési és munkaórák kölcsönös kapcsolata a tanműhelyekben. **Jeremenko és tsa:** A sokoldalú testi felkészítés jelentősége az evezősök állóképességének fejlesztésében. **Tyihonov:** A munkaközi testnevelés hatékonyságának vizsgálata. **Mironyenko:** Az üzemi torna lelkes híve. **Ozolin:** A korszerű sportedzés és problémái. **Jakovlev:** Tartsuk szem előtt a lenini pártelvűséget a testneveléselmélet kérdéseiben. **Pavlov és tsai:** Meg kell változtatni a kötöttfogású birkózás szabályait. **Morozov:** Külföldi ökölvívók taktikájáról. **Az olimpiai játékok történetéből:** Mesnyikov: A labdarúgás; Bahvalov: A kerékpározás; Szokolov: A modern öttusa; Mazurov: A műugrás; Korojev: A vízilabda.

**Die Leibeserziehung 1960. 7. sz.**

**A. Schmolke:** Gimnasztika és tánc az iskolában. **L. Mester:** Teljesítmény, közösségi rend, vetélkedés. **E. Lindner:** A súlylökés mozgásanalízise. **D. Ungerer:** Aforizmák a technomotorikus fejlődéshez. **Dr. F. Bach:** A testnevelési oktatás munkafeltételei Bajorországban. **E. Schlee:** Az atlétika és egyes atlétikai ágak történetének kis bibliográfiája. **Nett—Jonath:** Az angol „circuit-training". Befejező rész. **M. Kind:** A „dobólabda" játék Flensburgban. **A. Hugger:** Hetes-játék az iskolai labdarúgásban.

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 7. sz.**

**Dr. W. Nitschke, L. Kleine:** Életfilozófia és testnevelés. **H. Röder:** Az edzés — pedagógiai folyamat. **Dr. H. Döbler, Dr. H. Schingnitz:** A sportjátékok terminológiájához. **W. Wagner:** Gyeplabdázók erőiskolázása. **W. Fjodorov:** Az izomellazítás jelentősége a sportban. **W. Leidreiter:** A széleloszlás problémája a sportstadionokban. **W. A. Rogoskin:** A fosztátok befolyása a szervezet munkaképességének emelésére. **M. Kösser:** A kiegyenlítő gimnasztikáról. **H. Kogel:** Teljesítménysportolók nevelésével kapcsolatban szerzett tapasztalatok.

**Leibesübungen, 1960. 7. sz.**

**Dr. E. Münter:** Testnevelés az egyetemeken és főiskolákon. **H. H. Langhein:** A testnevelés munkafeltételei a gimnáziumokban. **Dr. Kl. C. Wildt:** Nemzetközi dokumentáció a testnevelés területén. **H. Medau:** A tiszta gimnasztika feladatai. **Dr. H. Frucht:** Tartós feszültség, mint halálok. **G. Folkerts:** Modern iskolai torna. **H. Herbert:** Testnevelés és gimnasztika Japánban.

**Fizicska Kultura, 1960. 5—6. sz.**

**Sepa M. és tsai:** A kiváló szakkáderek és a felsőoktatás reformja. **Stanojevics:** Az oktatás különleges tervezése. **Kavcsics:** A diploma megszerzése utáni tanulás. **Vitas:** Kettős fokozat az oktatásban. **Maletics:** Az oktatás és képzés nevelő feladatai. **Jankovics—Rejlics:** A középiskolai testnevelés értékelése. **Radanovics—Farbin:** A Testnevelési Főiskola. **Blagojevics:** Testnevelés az egyetemeken.

**Kultura Fizyczna, 1960, 7—8. sz.**

(Ezt a számot a Varsói Testnevelési Főiskola fennállása 30-ik évfordulójának szentelték.) **Z. Kwasniczowa:** A ritmus szerepe a táncban és a sportban. **W. Nawrocka:** A sport iránti érdeklődés eredete, fejlődése és kialakulása. **A. Wohl:** A sport kulturális jelentősége. **Z. Zukowska:** A testnevelési oktatók személyisége. **H. Jakubowska:** A testnevelés és sport szervezetének alakulása Lengyelországban 1918—1925. években. **St. Borowiecz:** A láb izommunkája és anatómiai jellegzetességei járás közben. **Z. Bielczyk:** Síkötési jellegzetességek. **K. Baranski:** Iskolás gyermekek alapvető tornaoktatása. **Z. Kurasi, W. Czwórnóg:** Elsőéves testnevelési főiskolai hallgatók fizikai rátermettsége. **J. Talaga:** Elsőosztályú labdarúgó-mérkőzések kapuralövéseinek elemzése. **J. Pachla:** A kosárlabdázás fejlődésének problémája Lengyelországban. **W. Szuppe:** Női röplabdázók támadásainak elemzése. **J. Jaworski:** Hasznos labdaátadások kézilabdázásban. **J. Lyszkiewicz:** Lóugrások biomechanikai analízise. **D. Janowski:** Atlétikai gyakorlatok morfológiai hatásának vizsgálata.

*„Portseában futóim*

**az iramjáték különféle változatát alkalmazzák.**

*Az ismert svéd edzésmódszert hazai adottságainkhoz alkalmaztuk, lényegesen emelve az edzéserősséget és a lefutandó táv nehézségi fokát. Az előkészítő időszakban Elliott néha 160 km-t is fut hetenként, főként terepen...*"

*„A futás nálam nemcsak sport, nemcsak testi tevékenység, nemcsak szabadidő-felhasználás, hanem az egész élet elválaszthatatlan része... A szervezetet fokozatosan, tervszerűen kell mind erősebb és erősebb megterheléseknek kitenni. Ezeket a terheléseket azonban nem szabad egyenletesen emelni. A természet sem teszi ezt, mi sem tehetjük. Egy bizonyos ritmusnak kell magunkat alávetnünk, azaz az edzésben a terhelésnek és a pihenési időszaknak váltakoznia kell...*"

A 6—8 hónapig tartó alapozó munkát *Cerutty* úgy osztja be, hogy fele arányban legyenek benne futások, — „elnyújtott", lassúbb futások keverve gyorsabbakkal —, fele részben pedig kiegészítő sportágak, erőnléti munka. A formábahozás két hónapig tart; ebben a futások háromnegyed részét az arra az évre tervezett iramban futják a versenyzők, keverve lassúbb futásokkal, bár időnként a lehető leggyorsabb iramban is futnak. Lehetőleg mindig szabadban folyik az edzés, parkokban, mezőkön, golfpályán, ami csak akad. A kemény salakot kerülik...

**Az alapozásban**

a gyorsiramú futást legalább 1,5—3 km-en keresztül térdemeléssel, erőteljes kar- és vállmozgatással kell végezni, s kell olyan 400-nak is lennie, amelyben lendületes beleerősítés szerepel, írja *Cerutty*. Hetenként egyszer vagy kétszer egyenletes iramú 3000 is legyen, térdemeléssel és mély ritmikus légzéssel. Havonta legalább egyszer gyors iramban dombra fel, dombról le, egészen a kimerülésig... Hetenként egyszer homokos talajon, vagy lóversenypálya laza gyepén fussanak a futók. Hetenként kétszer tart az alapozásban Cerutty súlyzókkal erőfejlesztést. Ezt is kimerülésig végzik. Ezeken a napokon más edzés nincs is. A hétvégeken tehát szombat-vasárnap kétkét edzés van naponta, reggel és délután. Mezei versenyen legfeljebb kétszer szabad részt venni... És most jön a lelki ráhatás:

*„Minden más rigolyát fel kell adni! Összpontosíts a munkádra és a futóedzésekre. Ha nem akarsz az edzéssel elúszni, ne aprózd el magad. Élj teljesen a sportnak. Eddz úgyszólván egész napon át... Térdemelést, futómozgást bárhol lehet gyakorolni. Esti kimaradás nincs, mindig aludj legalább nyolc órát, de inkább kilencet. Fuss, ha kedvet érzel hozzá. Másfél kilométert, vagy ilyesmit már reggeli előtt. Ha felfrissülsz tőle, jót tesz. Ugyanennyit lefekvés előtt is. Az alapozásban nem dolgozhatsz eleget!...*

**A versenyidényben**

a terhelés ugyan a felére csökken, de mindent meg kell tenni a versenyiram megszokására; gyakorolni kell a rajtokat, a beleerősítéseket, a hajrát, azaz: mindent, ami versenyen csak előfordulhat.

Az edzésterv nem sablon, attól el lehet térni felfelé is, lefelé is. Nem egyedül az edzésmunka mennyisége számít. Az értelem nélküli sok futás káros. Hasznos viszont télen az ún. *téli alvás*, ami 2—3 nap pihenőt jelent. Ilyet az év minden részében szükséges tartani. És természetesen a hét egyik napját is pihenésnek kell szentelni.

*Cerutty* írtózik a salakpályától. Hallgassuk csak őt:

*„Azok az atléták, akik kemény talajon futnak, rövid lépéseikkel és lefaragott futóstílusokkal tűnnek fel. Elliott mozgása lazább, szabadabb még akkor is, amikor kénytelen-kelletlen kemény pályán fut. Képtelenség, hogy egy futó tartósan szögescipőben eddzen!...*"

Az izomerőre vonatkozólag könyvében a következőket írja:

*„Bizonyos vagyok benne, hogy a jövő futóinak fejlődésében nem elsősorban a futóedzés lesz a döntő, hanem*

**az izomerő,**

*amit teremben terheléses gyakorlatokkal, homokdombra felfelé futásokkal, városban pedig lépcsőn felfelé futásokkal lehet fejleszteni.*"

A futók számára *nem hasznos a terheléses térdhajlítás* (azaz: térdhajlítás súlyzóval a vállon), írja *Cerutty*, nagyon fontos viszont a vállak és a kar erősítése, mert ezek a testrészek futás közben jobban szenvednek az oxigénhiánytól, mint a lábak. Gyakorlatok: szakítás a testsúly egyharmadát kitevő súlyzóval — terpeszben előrehajolva a súlyzó emelése és visszaengedése (csak karral) — nyomás (csak karral) — terpeszben a súlyzót karhajlítással a nyakhoz emeljük, majd visszaengedjük — húzódzkodások a nyújtón — kézisúlyzó lengetése. (A szakítást nyolctízszer, a többi gyakorlatot 20—30-szor végezzük...)

*Cerutty* időnként alkalmazza a laza futás ellentétét, *az „erőfutást"* is. Ilyenkor a futók túlzottan emelik a lábukat, s hevesen dolgoznak karral is. A kezet ökölbe szorítják. Véleménye szerint a téli alapozásban a futás felét így kellene végezni... (Toni Nett szerint ez „elnyomorított futás", és helytelen, ha az ember a laza, folyamatos futómozgást ilyesmivel elrontja.) *Cerutty* hangoztatja könyvében azt is, hogy *a futásban nem a lábak, hanem a karok játsszák a főszerepet*, mert „az ember inkább a karjával fut, mint a lábával". Tehát: nagy gondot fordítani a hát, a váll és a karok fejlesztésére.



**Elliott, a középtávfutás klasszikusa**

Igen nagy jelentőséget tulajdonít az ausztrál edző a táplálkozásnak, ahogy írja: még az edzésnél is nagyobbat. Alapelve, hogy

**a sportoló ne fogyasszon „halott" élelmiszereket,**

olyanokat, amelyekből az életet kivonták. Ilyen például a fehérliszt (és az ebből készült kenyér vagy sütemény), a főtt vagy pasztőrizált étel stb. Amit lehet, nyersen fogyassza el az ember. Még a zabpelyhet is... Ez legyen a reggeli, gyümölcsökkel (mazsola, dió stb.) ízesítve. Ha még éhes a sportoló, ehet olajban sült burgonyát, főtt babot, tojást, halat. A kenyér teljes kenyér legyen, s mézet, földimogyoró-vajat, lekvárt lehet rá kenni, csak vajat nem. Általában minden állati zsiradék tilos. A reggelihez teát vagy más folyadékot nem iszik a sportoló. A tízórai, vagy könnyű ebéd vegyes „salátából" áll: gyümölcs, főzelék, konzervhal, nyelv, könnyű sajt, keménytojás, mindez olajmártással, citrommal. A koraesti főétkezés: főtt hús, hal vagy szárnyas; sült olajos burgonya, főzelék. A zöldségféléket nem szabad agyonfőzni. A főzéshez kevés vizet szabad csak használni, tehát inkább párolni a főzeléket, mint főzni. A visszamaradt csészényi vizet „elixírként" meg kell inni. A főétkezés befejezése: gyümölcssaláta a tejről leszedett tejszínnel.

*Evés közben nem szabad inni, csak utána.* Bőségesen ihatunk két órával az étkezés után. Tilos a dohányzás, nem ajánlatosak az alkoholtartalmú italok. Naponta az előírt mennyiségű vitamint — B-, C- és E-vitamint — kapja meg a szervezet, lehetőleg természetes táplálékban. A szikkadt kenyeret mindig előnyben kell részesíteni a frissel, a puhával szemben.

**P. J.**

# Serdülők edzésével kapcsolatos lélektani problémák

*Írta: Bakonyi Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

Az a fejlődési szakasz, amely lányoknál általában 13—17 évig, fiúknál 14—18 évig tart, s amelybe sportszempontból a serdülők és az ifjúságiak első évjáratai tartoznak — nem teljesen egységes. A fejlődéslélektan két fő részre osztja. Az elsőre inkább a negatív állásfoglalás, a feszültség, nyugtalanság, kedvetlenség, szeszélyesség és dacosság jellemző. Mindezt az idézi elő, hogy az átalakulás (nővé, férfivá) és a rohamos fejlődés a szervezet energiáit a legvégsőkig igénybe veszi. A második az igenlés korszaka, amelyben fokozatosan eltűnnek az árnyoldalak s helyettük a belső erő és szabadság, valamint a külső világ szépsége, az optimizmus, a világ meghódításának vágya és akarata bontakozik ki.

A serdülő edzésével kapcsolatos problémák az életkor mivoltából természetszerűen következnek, s elsősorban az idegrendszer állapotában gyökereznek. E korban az ifjak idegrendszere meglehetősen labilis: a végletek közt való ingadozás, a túlzott érzékenység, a kedélyállapot állandó hullámzása mind erre mutatnak. Ez pedig az edző szempontjából igen fontos körülmény. Elsősorban *a folyamatos, egyenletes megterhelés* szempontjából. Az edzésnek ugyanis a nevelés és a technikai képzés mellett egyik lényeges elemét a megterhelés tervszerűsége és a rendszeressége alkotja. Ennek maradéktalan megtartásához a munkáját komolyan vevő edző természetesen ragaszkodik. A serdülőt azonban e téren nem szabad a felnőttekkel közös nevezőre hozni. Energiája — nemcsak izomenergiájára gondolunk — folyton változik. Egyszer túlteng, máskor viszont — úgy tűnik fel — szinte teljesen hiányzik. Mindez nagy óvatosságra int. *Az edzésnek elsősorban nevelő jellegűnek kell lennie* és a technikai képzést kell előtérbe helyezni. A megterhelés mértékét leghelyesebb a serdülő mindenkori erőállapotához mérni. Ismételjük: főleg az idegi állapotról beszélünk.

A serdülés első szakaszában

**a figyelem**

koncentrációs képessége is gyengébb. Ezért *még a technika oktatása terén is tartsunk mértéket.* Tekintetbe kell vennünk, hogy az ifjú egyrészt az iskolapadban, másrészt otthon — tehát egész nap — tanulmányaival foglalkozik, ami figyelmét rendkívüli mértékben igénybe veszi. A serdülő figyelmének fáradékonysága és a nagy iskolai megterhelés miatt arra kell törekedni, hogy *az edzés rendkívül változatos legyen, s nagyon sok játékos elemet tartalmazzon.* A sportbeli cél elérése mellett tehát üdítő hatású legyen.

A serdülés második, igenlő szakaszában a serdülő egész szervezete, így idegrendszere is új erőre kap. Ennek folyamányaként az élet kezdi számára igazi szépségét és távlatait megmutatni, s ezek meghódítására az ifjú kezdi fegyvereit és tervéit előkészíteni. Ez az edzés szempontjából is lényeges változást jelent. Elsősorban azt, hogy más lesz a serdülő alapvető magatartása a sporttal és az edzéssel szemben. Az erők gyarapodása, a magabiztosság fokozása, nagyobb eredmények elérésének igényét keltik fel, ennek következtében erősebb munkára is ösztönöznek. Ekkor az ifjú már *igényli edzésen a kemény munkát* s annak hiányát személyével szembeni lebecsülésnek tekinti. Az ifjú sportoló ekkor már jól koncentrál, figyelme tartósabb, megbízhatóbb.

A figyelemhez hasonlóan

**az akarat**

*megterhelését* tekintve is különbözőképpen kell eljárnia az edzőnek a serdülés első és második szakaszában.

Az első szakaszban óvakodni kell az akaratnak edzésen való erős igénybevételétől. A serdülés pszichikai és fiziológiai problémái, a tanulás stb. nagyon igénybe veszik a serdülőt, Nem szabad túlfeszíteni a húrt, azaz *nem szabad a serdülőt abba a helyzetbe juttatni, hogy akarata vereséget szenvedjen.* Ez egyrészt rendkívül súlyos csapás lenne amúgyis gyenge lábon álló önbizalmára, másrészt elvenné kedvét a sportolástól. Jellegzetessége ugyanis ennek a korszaknak, hogy a gyerek mindattól visszahúzódik, ami a sikertelenségnek még csak a csíráját is magában rejti. (A későbbi életkorokban sem szereti az ember az eredménytelenséget, nem látja be valami nagy gyönyörűséggel, hogy képességei csekélyek valamely feladat megoldásához, de ez általában nem jelent nagyobb sérelmet s nem idéz elő olyan tökéletes visszahúzódást, önmagába zárkózást, mint a serdülő esetében.) Nála ugyanis nem csupán arról van szó, ami az élőlények életére is általában jellemző, azaz, hogy a siker kellemes, a sikertelenség pedig kellemetlen érzelmeket szül, s így az első vonzódást, a második ellenszenvet vált ki. A nő, illetőleg a férfi kibontakozásának emel szakaszában ugyanis *minden vereség a fejlődő egyéniség megtorpanását, bizonytalanságát, bátortalanságát idézi elő.* A felnőtt számára a sikertelenség szintén kellemetlen érzelmekkel jár ugyan, de rendszerint nincs mélyebb befolyással az egyéniség alakulására. Inkább tanulságul szolgál, s vagy elkedvetlenít, vagy újabb kísérletre sarkal. A serdülőnél viszont azt az érzést keltheti, hogy fejlődésében valami hiba van, erői elégtelenek, világban való tájékozódása nem megfelelő. A felnőttet a sikertelenség csak kellemetlenül érinti, a serdülőt azonban személyiségének alapjaiban rendítheti meg, s olyan gátlások sokaságát ültetheti el, amelyeknek terhét esetleg egész élete folyamán viselnie kell. Óvatos legyen tehát e korban az edző az akarat megterhelésével.

A serdülés második szakaszában éppen fordítva áll a helyzet. Az ifjú akarata nemcsak jól bírja az erősebb igénybevételt, hanem igényli is. Ekkor próbára akarja tenni magát. Nagy célokat tűz maga elé, amelyek eléréséhez hatalmas akaraterőre van szükség. Természetesen — mint minden más is — ez sem vonatkozik mindenkire egyformán, de az a serdülő, aki akar valaki lenni az életben, feltétlenül *fejleszteni, edzeni akarja akaratát* is és nem riad vissza az erőfeszítésektől.

A serdülés első szakaszában

**a mozgástanulás**

eredményessége terén is bizonyos visszaesés tapasztalható. Ennek két alapvető oka van.

Az egyik, hogy az önbizalom csökken, s ennek folytán, de más fejlődésbeli okokból kifolyólag is — a serdülőben *gátlások lépnek fel.* Ezek elsősorban magára a személyiségre, annak értékére, megjelenésére és cselekvéseinek sikerére vonatkoznak, de természetesen a sportmozgások végrehajtására is kihatnak. Az edzőnek tisztában kell lennie azzal, hogy ekkor *sok bátorításra, megértésre és türelemre van szükség.* Az elhamarkodott ítélet és dorgálás még nagyobb elbátortalanodást okoz, sőt esetleg ellenszenvet kelt.

A másik ok az, hogy a serdülő ebben az időben valóban *nehezebben tanul* új mozgásokat, s a régi, már megtanult, sőt begyakorolt mozgásaiban is gyakran lép fel zavar, koordinálatlanság. Ennek nem csupán a fentebb említett gátlások az okai, hanem bizonyos fejlődési sajátosságok is, amelyek erre a korra jellemzők, s e téren is éreztetik hatásukat. Arról a rögtön szembeszökő és közismert tényről van szó, hogy *a serdülő hirtelen megnyúlik,* vég-

tagjai oly mértékben meghosszabbodnak, megnagyobbodnak, hogy nem tud velük mit kezdeni. Ez az oka annak, hogy a serdülő olyan esetlennek tűnik. Ezt a tényt az idézi elő, hogy a hirtelen megnövekedett testrészek koordinált mozgásához a régi reflexek nem tökéletesen megfelelőek, viszont az újak még nem alakultak ki. Ezek a körülmények különösen a finomabb és bonyolultabb sportmozgások beidegzésénél éreztetik hátrányosan hatásukat. Mindezt *az edzőnek ismernie kell, sőt magát a serdülőt is fel kell világosítania róla.* Ha ugyanis mind az edző, mind a versenyző tisztában van azzal, hogy a serdülő nem vesztett képességeiből, hanem csupán egy átmeneti jelenségről van szó, amely mindenkinél szükségszerűen fellép, de szükségképpen el is múlik, akkor ez megnyugtatóan fog hatni s nem idéz elő még külön gátlásokat. Tehát túlságosan nagy jelentőséget nem szabad neki tulajdonítani.

A serdülés igenlő szakaszában a mozgástanulás lehetőségei megjavulnak. Ekkor azonban más probléma merül fel. A lelki élet átalakulása s a szervezetben létrejövő változások eredményeként gyakran előfordul, hogy *a serdülő sport iránti érdeklődése s képességeinek természete hirtelen megváltozik.* Például valaki dobóatlétának készül, s a serdülés második szakaszában hirtelen nyilvánvalóvá válik, hogy vágtázó lesz belőle. (Ez az eset fordult elő Mihályfi Lászlóval, aki kezdetben súlylökő akart lenni, s távolugró, majd vágtázó lett belőle; vagy Mácsár Józseffel, aki magasugrókent kezdte, s csak másodéves serdülő korában tért át a középtávfutásra.) Az edzőnek e jelenséget korán észre kell vennie, s az átállásban a serdülő segítségére kell sietnie. Ez nem minden esetben okoz a gyereknek nehézséget. Van, akinél már maga az a tény, hogy valami máshoz van tehetsége, mint amire eddig készült, elegendő ahhoz, hogy önműködően pszichikailag is áthangolódjék. Másoknál viszont — főleg a leptosom testalkatú, melankólikus lelki típusúaknál — az átváltás nem megy ilyen simán. Az ilyen típusú gyerekeket mélyebben érintik a serdülő kor megrázkódtatásai. Érzékenyebbek, ragaszkodóbbak, s nehezebben téríthetők le a megkezdett útról. Ilyeneknél igen gyakran az edző tapintatos, jól időzített közbelépésére van szükség.

Amint már az eddigiekben is láttuk, a serdülés két szakasza szinte ellentétes vonásokat, életérzést, beállítottságot jelent. Ennek a ténynek meg kell nyilvánulnia azokban

**a gyakorlati nevelési eljárásokban**

is, amelyek segítségével az edző neveli és oktatja tanítványait. Nem fogjuk itt mindet felsorolni, csak azokat említjük meg, amelyek alapvető lelki tendenciák követelményeiként jelentkeznek.

Az első szakaszban az edző magatartásának főbb irányelvei a következők legyenek:

*A megértésre való törekvés.* Ez mindig igen fontos, akármilyen korú is a tanítvány, de sohasem annyira, mint ebben a korszakban, egyrészt azért, mert egyetlen más életkorban sem ütközik ilyen nehézségekbe, másrészt, mivel seholsem okozhat a megnemértés olyan károkat, mint itt. Mindezeken kívül a serdülő várja és kívánja a megértést, s számára már az is sokat jelent, ha látja az erre való őszinte törekvést.

A megértés legfőbb forrása *az együttérzés.* A hideg szemlélés csupán rideg tényeket nyújthat, amelyek nem adják meg a pontos kulcsot a serdülő lelki életének megértéséhez. Az együttérzés az alapja annak a beleérzésnek, amely e lelkivilágot feltárja, s ennek rezdüléseit, indítékait, várható következményeit a nevelő számára láthatóvá és érthetővé teszi. Ennek kialakulásához azonban nem elégséges a puszta jó szándék, hanem *minél több együttlét és sok együttes élmény* szükséges. Csak ezek adhatják meg azokat a mélységeket is feltáró ismereteket, s alakíthatják azokat az érzelmi kapcsolatokat, amelyek az együttérzésen át a beleérzésig vezetnek.

A *segítőkészség* is általános és alapvető jelentőségű, de e korban fokozottan az. Mint láttuk, ennek a fejlődési szakasznak egyik fő szükségletét jelenti. A kisgyerek rászorul a segítségre, bár nem igényli. Sőt, jobban szereti a nehézségeket a maga erejéből legyőzni, minthogy *a felnőttekhez akar hasonlítani.* A serdülés második szakszában, s a későbbi életkorokban pedig már az önérzet és az egyéniség sajátossága, a problémák megoldásának egyéni elgondolása is megkívánja, hogy kiki csupán a saját erejére támaszkodjék.

Már az eddigiek is nyilvánvalóvá teszik, de azért külön is hangsúlyoznunk kell, hogy ebben a korszakban az edzőnek nevelési eljárásaiban az *érzelmi alapokból* kell kiindulnia. Ezek figyelembevétele nélkül nem számíthat megfelelő sikerre.

Fontos edzői feladat e korban segíteni a serdülőt az *önbizalom megtartásában, kiépítésében, vagy helyreállításában.* E téren egyik legfontosabb alapelv, hogy érveinek a serdülő által is észlelt és elismert tényeken kell alapulniuk. Ezek pedig nem mások, mint azok *a kisebb vagy nagyobb sikerek,* amelyeket a serdülő valamilyen téren a maga erejéből elért. Ezeknek értékét, jelentőségét megfelelően méltányolnunk kell, hogy a serdülő maga is értékelhesse, s ebből az értékelésből önbizalmának megfelelő fokra való fejlesztéséhez (vagy megfelelő fokon való tartásához) valós alapokat kapjon. Természetesen hivatkozhatunk más, hasonló korúak eredményeire is, amelyek azt bizonyítják, hogy a probléma tanítványunk számára sem megoldhatatlan. Bár ez hasznos lehet, a serdülő azonban elsősorban önmagában kívánja megtalálni az érveket és lehetőségeket, tehát az első eset feltétlenül célravezetőbb.



**R. Johnson, a tízpróba olimpiai bajnoka, a „tökéletes" atléta**

*A második szakaszban már sokkal könnyebb az edző helyzete.* Ha jól és gondosan vetett, akkor most már csak ápolnia, gondoznia kell a szépen fejlődő vetést. Milyen feladatokkal áll itt szemben?

**A személyiség neveléséről, segítéséről**

ezután sem mondhat le, de ez az egyéniség megváltozása következtében egészen más tartalmat és színezetet kap. Megszűnik az eddig túlnyomónak mondható védő és óvó jelleg, s helyette az exaktabb, személytelenebb, tárgyszerűbb segítés kerül túlsúlyba. Így az erőknek a reális irányába való fordítása, gazdaságos felhasználása, s sport- és a gyakorlati élethez szükséges ismeretek nyújtása stb. Lényegében tehát a túlzásoktól való óvás és az erő gazdaságos beosztásától eltekintve az ebben a szakaszban levők már a *felnőttekéhez hasonló* (bár azzal még nem azonos) bánásmódot igényelnek.

*

A jó edző feladata nehéz. Ismernie kell, s magának is minden tanítványa esetében szinte újra és újra át kell élnie a fejlődés minden szakaszát.

# Ne korán — idejében szakosítsunk!

*Írta: Abád József, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

Azt a sportgyakorlat által felvetett kérdést, hogy a mielőbb elérendő csúcsteljesítmény érdekében a sportoló milyen fiatalon kezdje meg egy-egy sportág különleges edzését — nevezi a sportszakirodalom a „korai szakosítás problémájának".

Ez a kérdés azóta időszerű, amióta sport van. Alig aludt ki a XVII. olimpia lángja, máris bejelentette életigényét a XVIII. Alig fejeződött be a római nagy viaskodás, máris megkezdődik a négy éves felkészülés Tokióra. A ma 14—15 évesei közül kerülhetnek ki az ottani 18—19 éves olimpiai győztesek és helyezettek.

A kérdés időszerűségénél csak sokrétűsége nagyobb. Ez a két tulajdonsága teszi állandó problémává.

A teljes megoldást ma még nem ígérhetjük, de kötelességünk keresni, mindent megtenni annak érdekében, hogy tisztábban lássuk a probléma sokrétűségét. Ennek érdekében talán hasznos lesz — ha csak főbb vonásaiban is — összegeznünk az eddig végzett alapvető kutatások lényegesebb részeit.

A gyakorlat és elmélet szoros együttműködése tette lehetővé előbb a Szovjetunióban, majd a népi demokráciákban a tervszerűbb, tudatosabb sportfelkészülést, sportfelkészítést.

Néhány sportágban — úszás, műugrás, műkorcsolya stb. — szerzett gyakorlati tapasztalat, nevezetesen az, hogy a korai életévekben való edzéskezdés már ifjúsági korban hozhat világcsúcs-teljesítményeket, — ahhoz a feltételezéshez vezetett, hogy talán a „korai szakosítás" jelenti a gyors fejlődés kulcsát.

A gyakorlat felvetette kérdésre a gyakorlat teremtette megoldási kísérlet következett. A Szovjetunióban sportiskolákat hoztak létre azzal a céllal, hogy a korai szakosítás elve alapján elindulva fiatalkorú elsőosztályú és mesterfokú sportolókat neveljenek. Az első kísérletek nem hoztak minden sportágban megnyugtató eredményeket.

A korai szakosítás elvén épült sportképzéssel kapcsolatban V. *Kapitanov* már 1957-ben felveti a kérdést:

**„Hasznos-e ez vagy káros?"**

Hasonló kérdések vetődtek fel a szocialista államok elméleti sportkutatói részéről is. A tapasztalatok ugyanis a következőket mutatták:

1. A korai életkorban való edzéskezdés ugyan gyakran már ifjúsági korban rohamos teljesítményemelkedést hozott, a fejlődés azonban a későbbi életévekben hirtelen elakadt;

2. Sokan azok közül, akik ifjúsági korukban nem szerepeltek a csúcseredmény-listán, felnőtt korcsoportba érve, kiemelkedő teljesítményeket nyújtottak.

G. V. *Korolenkov* és N. G. *Ozolin* a probléma elemzésekor szembeállítja Dumas és Sztyepanov magasugró teljesítményeit, s megállapítja, hogy az első már 12 éves korában kezdett ugrani, a második meg csak 19 éves korában — és az utóbbi ért el nagyobb fejlődést.

16. életévében, vagy még később kezdte sportága különleges edzését Bondarenko, Mihajlov, Jutova, Saprunova, Artamonov, Silkovszkij, Tyitov, Asztahov, Nyikitin stb. Ezzel szemben áll viszont elég sok 16 év körüli olimpiai győztes és az, hogy úszásban a legjobb eredmények jelentős részét serdülőkorúak érték el.

A sportiskola elgondolásával egyidejű az a kezdeményezés is, hogy 9 éves gyermekeknek oktassanak kosárlabdázást. (Ilyen kísérletezés nálunk is folyt; a diósgyőri „kölykök" szabályos kosaras mérkőzést mutattak be a sportcsarnokban.) Vajon nem nehezebb-e az áttérés a csökkentett méretekről (labda, palánk, kosár, pálya) a normálisra, mint csak akkor oktatni, amikor már nem szükséges a csökkentés?

Ennek láttán már Sz. L. *Akszelrod* és Z. G. *Romanova* olyan javaslatot tesz, hogy értelmes lenne az ifjúsági és a felnőtt korcsoportok közé a 19—20 évjáratokból átmeneti korcsoportot tenni és ezzel megkönnyíteni az átmenetet.

A ki nem elégítő eredmények és a felsorakozó kételyek széleskörű, mélyreható vizsgálódások és kutatások sorát indították el. Hazai vonatkozásban is megemlíthetjük a két kiemelkedő tanulmányt: 1. dr. Kereszty Alfonz: Ifjúsági sportolók megterhelésének kérdései. 2. Nádori L.—Megyesi Z. dr.: Gyermekek, serdülők, ifjúságiak edzése, versenyzése. Ezek alapvető kérdéseket feszegetnek: az ifjúságiak edzési terhelhetőségét és az edzés oktatási folyamatát.

## A NEMZETKÖZI IRODALOM

hatalmassá dagadt. Ilyen nagy anyagot csak kizárásos módon lehet feldolgozni, vagy ismertetni. Ezért durván, két csoportba osztom ezeket:

az elsőbe azokat, amelyek inkább általánosságban beszélnek és inkább elmélkedéssel igyekszenek kimutatni neveléstani, módszertani, lélektani kérdéseket (ezek nagyobbrészt csak dagasztják a kérdést);

a második csoportba azokat, amelyek vizsgálódásra, kísérletezésre, kutatásra támaszkodnak és bár csak részeredményeket adnak, de megállapításaik tényekkel alátámasztottak.

Nem kívánom ezt a két csoportot értékelni és egymással szembeállítani, mégis a másodikra támaszkodom. A szabott tárgyú vizsgálódások ugyanis nagyon sok irányba mutattak és az világlott ki belőlük, hogy *a „korai szakosítás" kérdését át kell fogalmazni az „időben való szakosodás" kérdésévé.* Ez a szemlélet megváltoztatását is megköveteli. Nem a sporteredmény az elsőrendűen fontos (és az ennek érdekében történő megterhelés), hanem az ifjú szervezetének állapota szerint kell a sportedzés terhelését megállapítani.

Kitűnt, hogy a kérdést nem lehet elválasztani az iskolai testneveléstől. Így áttekinthetőbb keretek közé szorultak a pedagógiai, módszertani, lélektani kérdések. Komplexebb jelleget öltöttek a fiziológiai, biológiai, mozgástani kérdések is. Megmutatkozott, hogy számot kell vetni egy sor társadalmi problémával is.

Körülbelül ilyen szemléleti rétegeződés szerint ülepedik meg a kérdés, amikor nyilvánvalóvá válik, hogy anyagának terjedelme akkora, hogy csak együttes munkával lehet fölmérni. A Szovjetunió tudományos köreinek irányításával Prágában ültek össze a szocialista és a nyugati államok testneveléstudományi kutatói, hogy a probléma 8—10 éve összegyűlt anyagát nemzetközi konferencián fölmérjék, rendezzék.

Az 1956-ban Prágában megrendezett nemzetközi konferenciára az egyes részvevők már vizsgálati anyaggal, vagy kísérletek eredményeivel vonultak fel. A probléma kibontakozásának érzékeltetése érdekében röviden három anyagot ismertetek:

### 1. A CSEHSZLOVÁK ANYAG

Ezek a vizsgálatok az ugyancsak Prágában *1955*-ben „A sportedzés tudományos alapjairól" címmel megrendezett nemzetközi értekezlet alapvetéséből indulnak ki és azt vizsgálják, hogy a meghatározás kereteit kitölthetik-e az ifjúságiak számára alkalmazott edzésmóddal, edzésanyaggal, s főleg, hogy megfelelő-e az edzésintenzitás.

Az értekezlet *(1955)* záradékában rögzíti, hogy *a sportedzés az a folyamat, amelynek során speciális mozgásszokások fejlődnek ki és egyúttal a szervezet felkészül a későbbi maximális fizikai és pszichikai terhelésre.*

Ennek a megbonthatatlan egységes folyamatnak egyik oldala a begyakorlás (mozgás), a másik maga az edzés (a szervezet felkészítése).

Előljáróban megállapítják, hogy az ifjúságiak időbeni felkészítése során a sorrendet és fokozatot a következőképpen kell meghatározni:

1. A gyakorlás, amely technikai és taktikai természetű, de egyben igényli először a minden-, majd a sok-, végül a többoldalú általános felkészítést.

2. Az edzés (a terheléssel történő felkészülés) már csak akkor következzék, amikor a szervezet biológiailag, anatómiailag érett és fölkészülhet a maximális teljesítményre.

A további megállapítások inkább didaktikai jellegűek és a vizsgálati témák kijelölésére törekszenek. A vizsgálatok főérdeme, hogy az ifjúságiak fölkészítésében három súlyponti kérdést vetnek fel: mozgástanulás — szervezet felkészítés — maximális teljesítmény.

## 2. A LENGYEL ANYAG

A lengyelek három különböző típusú iskolában végeztek megfigyeléseket, kutatásokat:

1. Balett és artista iskolában, ahol korai a mozgásspecializálódás és napi négy óra az oktatás.

2. Testnevelési technikumban, ahol a sokoldalú felkészítés lép előtérbe, napi négy órai oktatással.

3. 11 osztályos általános iskolában, ahol a cél ugyan a sokoldalú felkészítés, de *heti négy óra a testnevelés óraszáma.*

J. Topisz értékelésében a következőket összegezték:

a) a korai mozgásspecializálódás a természetesség elvesztéséhez vezetett; egyoldalú, irracionális fejlődést idézett elő az alakuló szervezetben;

b) a sokoldalú, általános képzés helyes, szabályosan működő szervezetet, arányosan fejlett testalkatot eredményezett;

c) az itt nyújtott iskolai testnevelési képzés — nyilván az időaránytalanság következtében — messze alul maradt az előbbivel szemben.

Tehát összegezésül: *a sportedzés formáit, módszereit még a korai szakosodás során is alá kell rendelni egyrészt az egészségügy, másrészt a mindenoldalúság szempontjainak.* Jellege előbb mozgástfejlesztő legyen, a maximális teherbírásra felkészítést biológiai érésének idején, 17—18 életévében kezdje a sportoló.

## 3. A BOLGÁR ANYAG

A bolgár kutatókörök azt vizsgálták 2832 tanulón, hogy *egyes sportágak alapfokú technikájának elsajátításához mennyi idő kell* a serdülő és ifjúsági évjáratokban. Alapkövetelmény volt, hogy egyszerre több, lehetőleg egymást kiegészítő sportággal foglalkozzanak (többpróba jelleggel) és ezek az alapmozgásokat tartalmazzák, a futást, ugrást, dobást, és ezáltal szolgálják az erő, a gyorsaság, a ruganyosság, az ügyesség fejlesztését, s bizonyos fokig az állóképesség fokozását is. A vizsgált tanulók — fiúk és leányok — életkora 8—15 év volt; a sportágak: sízés, torna, atlétika, kerékpározás, úszás, kosarazás, röplabdázás, labdarúgás, birkózás.

Bár a vizsgálatok részeredményei nagyon érdekesek — hely hiányában — csak F. V. *Michová* összegezését ismertetem:

1. A sportedzés már elég korán, 7—8, nem egy sportágban már 5—6 éves korban elkezdhető, de csak játékos formában.

2. A szakosodást is elég korán lehet elkezdeni, de csak hármas tagolásban:

a) 10—11 életévekben a technika begyakorlását, mentesen minden nagyobb funkcionális megterheléstől;

b) 13—14 életévekben át lehet térni a teljes szakosodásra, a mindenoldalú képzés elvének fenntartása mellett;

c) 16—17 éves korban a versenyzés feltételeit is kielégítő szakosodás következhet be, megtartva a sokoldalú képzés elveit.

3. Az *időben*, körültekintéssel, orvosi ellenőrzéssel végzett szakosodás nem ártalmas, ha tervszerű és fokozatos, elősegíti a gyermek, serdülő, ifjú funkcionális fejlődését.

Az értekezlet határozatokat nem hozott. Eredményei azonban mégis összefoglalhatók:

1. A szakosodás ne *korai*, hanem *időbeni* legyen.

2. Fokozatossága: *minden-, sok, többoldalú*, majd speciális.

3. A technikai képzés korán és játékosan kezdődjék, ne terhelje meg különösebben a szervezetet; az ifjúságiak ne versenyezzenek felnőttekkel.

4. A felnőtt versenyre való felkészülés a fiziológiai fejlődés befejezése után következzék, s a többoldalúságot ne adja fel.

5. Az ésszerű, időbeni szakosodás nem káros az ifjú szervezetre.

6. A maximális teljesítményt beérlelő időpontot úgy kell megtervezni, hogy akkorra az ifjú szervezet már felkészült lehessen.

7. Korhatár-táblázatot állítottak össze, amely kevés kivétellel két éves tagozódást mutat.

8. Ifjúsági szinttáblázat javaslata készült el.

## AZ ÚJABB NEMZETKÖZI ÉRTEKEZLET

e tárgykörben 1958-ban ismét Prágában ült össze. A kérdés érdembeli formálásához újra csak a szocialista államok képviselői járultak hozzá.

Most már jellemzően rajzolták meg a probléma mibenlétét. Gyakorlatban való hasznosításra az eredményeket talán a következőkben lehetne összegezni.

Az időbeni szakosodás problémáját három tényező határozza meg:

1. a sportág *technikai igényessége.*

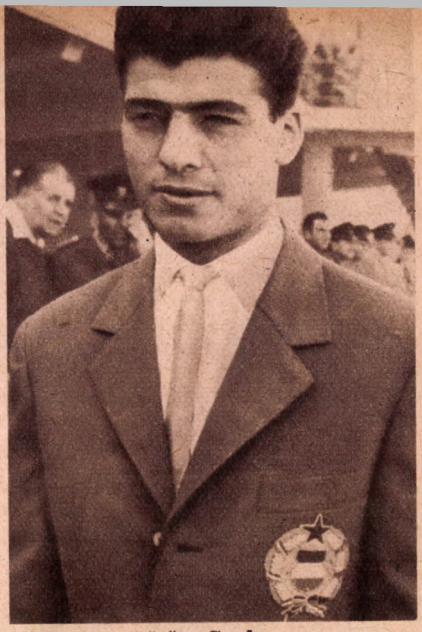
2. a technika végrehajtásának *funkcionális megterhelése.*

3. a maximális teljesítmény *fiziológiai és pszichológiai* föltételei.

Ezzel egybehangzóan R. E. *Motiljanszkaja* a sportágak osztályozása érdekében hármas csoportosítást alkalmaz:

az elsőbe tartoznak azok a sportágak, amelyek magasfokú technikát igényelnek, de mérsékeltebb terhelésűek; a másodikba azok, amelyek mérsékeltebb technikai és fokozottabb terhelési igényeket támasztanak, de terhelésadagolásuk viszonylag ellenőrizhető; a harmadikba azok, amelyeknek technikája is, terhelése is igen magasfokú.

A három csoport szakosodásának kezdete a 11—12, a 13—14, illetőleg a 15—16 életévekre esnék, figyelembe véve természetesen az e korokkal járó általános fejlettségi fokot.



Török Gyula
ökölvívó olimpiai bajnok



Németh Ferenc
öttusa olimpiai bajnok



Nagy Imre
második helyezett

# Római úszómegfigyelések — TELEVIZIÓN át

*Írta: Bárány István dr.*

A televízió képernyőjén láttam a római olimpia úszóversenyét. Sajnos, nem ellenőrizhettem megfigyeléseimet úgy, mint azok, akik a helyszínen voltak. Megkönnyítette azonban helyzetemet, hogy a döntöben — a szabályok értelmében — a legjobbak mindig a középső pályákon úsznak, így megfigyelhettem az ausztrálokat, amerikaiakat és japánokat, akiknek technikai fejlődését hosszú ideje csak közvetve kísérhettem figyelemmel.

A mellúszóversenyeken az említett három tengerentúli ország versenyzői csak a férfiszámban szerepeltek kiválóan. Mulliken, a férfiaknál győztes amerikai a nálunk megszokottól eltérően nyújtja a lábszárát a felhúzás után. Sarkai felhúzódnak a víz színe fölé és lábfejei majdnem lefeszített helyzetben, oldalt kifelé csapódnak a vízbe úgy, hogy a talpak középvonalai és a lábszárak hossztengelyei két, a víz felszínére merőleges síkban fekszenek. Ez a mozdulat erősen hasonlít a gyorsúszók lábmunkájának alhhoz a részéhez, melyben a lábfejeket felülről lefelé mozgatják és semmiképpen sem jelenti, hogy a talpak felületükkel hátrafelé tolják a vizet.

Mulliken fordulójában is utánozza a gyorsúszókat és karjait a víz felett dobja visszafelé. Ezenfelül úgy vettem észre, hogy gyanúsan sokáig tartózkodott fordulók után a víz alatt.

A pillangóúszásban az amerikaiak a többiek fölé emelkedtek — technika szempontjából is. Fejük felszegett és vállaik a pillangózók kötött vállaihoz képest igen lazán, majdnem a gyorsúszókéihoz hasonlóan írják le az előrehaladás irányával párhuzamos, függőleges síkú köröket.

Ugyancsak rendkívül laza és mozgékony a derekuk. Az amerikai pillangózók úszás közben igen nagymérvű törzshajlításokat végeznek előre és hátra. Eközben körülbelül a köldöküknél levő súlypontjuk alig emelkedik és süllyed s így megfelelnek annak a követelménynek, mely a nagy sebesség eléréséhez a súlypont egyenes vonalú előrehaladását írja elő. Tomporuk viszont fokozottabb mértékben emelkedik fel a víz színére. Ehhez mindkét lábszáruk meglehetősen nyújtottan és szinte mereven csatlakozik. Lábszáraik alig végeznek nagyobb kilengéseket a függőleges síkban, mint a gyorsúszóké. Szinte nyoma sincs náluk annak a térdhajlításnak, amelyet nálunk a legkiválóbb szakemberek is megengednek, mint a delfinezés egyik változatát. Fejükkel nem bólogatnak; az szinte úgy halad előre a víz színén, mint a mellúszók előírásosan tartott feje. Helyes tehát egyik szakemberünknek az a párhetes római megfigyelése, hogy az amerikai pillangózók nem fejjel indítják a delfinmozgást, hanem csípőből és egész alsótestük végzi az ostorcsapáshoz hasonló mozgássorozatokat.

Az amerikai pillangózók külön iskolát képviselnek a technikában. Különleges és eredményes iskolát.

A hátúszóknál egységesnek mondható a kézfej tartása, vízfogásnál. A kicsavart csuklójú, ujjhegyeivel elsőnek a vízbe merülő kézfejtartás ma már szinte elengedhetetlen kelléke az eredményes hátúszásnak. A víz alatti karmunkának ugyancsak szinte egységes jellemzőjeként láttam a víznek hajlított karral csípő alá tolását. A kissé leszegett fejtartás ugyanilyen közös jellemvonásuk. Mindezt összevetve, megfigyelésem szerint hátúszó technikában nem hozott újat a római olimpia.

Gyorsúszást háromnegyedórán át nézhettem. Általános megfigyelésem az volt, hogy Rose kivételével a mai gyorsúszók nem hanyagolják el a lábmunkát. Arról sem lehet beszélni, hogy a rövidtávúszók karüteme felgyorsult volna. A legjobbak ma is huszonkét-huszonnégy csapást végeznek egyik karjukkal egy-egy uszodahosszban. Ellenben az határozottan megállapítható, hogy a nők lábmunkája magasabb és egyenletesebb, mint a férfiaké. De magasabb a vízfekvésük is. A férfiak jobban elmerülnek a vízben és ez a fajsúlykülönbség függvénye.

Madarász Csilla kivételével szinte valamennyi női gyorsúszó karmunkája leginkább Weissmüllerére emlékeztet. A törzs közelében előre dobják karjukat és nem a törzs középvonala, hanem a vállak alatt húznak. Ezt a női testalkat magyarázza.

Madarász Csilla és a férfi úszók egy része nagy erővel, meglehetősen magasra emelve a kézfejet, a könyököt szinte nyújtva dobja előre karját; majd ugyanilyen tartásban húzza és tolja hátra a víz alatt — a törzs középvonalának síkját megközelítve. Ez a karmunka alapjaiban magyar sajátosság, egészen Halmayhoz nyúlik vissza, de ő rendkívül laza vállaival könnyedébben csinálta, mint a kötöttebb vállú legutóbbi magyar olimpiai helyezettek és Európa-bajnokok.

A férfi úszók másik részének karmunkája John Konrads technikájában éri el szélsőségét. Konrads valóban azzal a technikával úszik, amelyet az ausztrál edzők úgy jellemeznek, hogy a kézfejekkel a térdeket kell elérni. Konrads mindkét karjával csaknem egyformán úszik. Szabadítás után könnyed, hajlított tartással a kézfejet viszonylag rövid, a víz síkjához meglehetősen közel fekvő ívben, hajlított könyökkel löki előre; majdnem közvetlenül feje előtt csap ujjaival a vízbe és így beszúrva tenyerét, szinte nem is húz a víz alatt, hanem csak tolja hátra a vizet a törzse alatt.

A férfi gyorsúszók túlnyomó többsége azonban felemásan úszik, vagyis egyik karjával a Madarász-, másikkal a Konrads-féle mozdulatokat végzi, éspedig az előbbit azon az oldalon, amerre lélegzetet vesz.

Ez jellemzi a sokat emlegetett Jamanaka-féle különleges karmunkát is. A japán úszó törzse különösen erősen forog hossztengelye körül. Míg balkarját szinte majdnem teljesen nyújtva és magasba lendítve viszi előre s mélyen a víz alá nyomva hosszú ívben viszi hátra, addig jobb karját mind a víz felett, mind alatta erősen hajlítja — olyannyira, hogy az embernek az a benyomása, nem is emeli ki azt a vízből. Ennek a karnak víz alatti és feletti útja is sokkal rövidebb a másikénál.

A férfiak ízmos, kötött válla ugyan viszonylag megrövidíti a karmunkát, de egyúttal kényszeríti a törzset a hossztengely körüli forgásra még akkor is, ha az úszó nem lélegzik.

Rose technikája sem tér el lényegesen Kondrasétól, de ő szinte nem is mozgatja rendszeresen lábait; csak ritkán, lélegzetvételkor végez egy-egy ollózva-kallózó mozdulatot. Feltehető, hogy ha kezdő korában megtanulta volna a folyamatos kallót, még mai eredményeinél is jobbakat érhetne el.

Larson elsősorban pillangózó és gyorsúszásban is pillangózó mozdulatokat végez. Különösen szembetűnik ez jobb karjának vízfogása után. Húzásnál törzsével rábiccent jobb karjára s ugyanekkor felemelkedik a tompora. Ezért Larson gyorsúszása bicegő, a súlypont egyenes útját megszakítja, s ez a gyorsaság rovására megy. Hogy mégis ilyen ragyogóan úszik, annak adottságai adják meg magyarázatát.

Az amerikai gyorsúszók egy része nem nyúl be kézzel fordulás előtt a falhoz. Eleinte úgy véltem, szabálytalanul fordulnak, később jöttem rá, hogy akkor érintik kézzel a falat, amikor talpaikkal odatapadnak és zsugorított testtel elrugaszkodásra készülnek. Ekkor hátranyúlnak és lábfejük mellett érintik a falat. Azután rájöttem, hogy ez egy új gyorsúszó fordulótechnika. Ez biztonságosabb, több idő van végrehajtására — anélkül, hogy erre külön gondot fordítana az úszó.

---

**Súlyemelés — nőknek.** J. R. Leighton a JOPHER legutóbbi számában a nők számára bevezetett súlyemelőgyakorlatok eredményéről ír. A Kelet-Washingtoni Nevelési Főiskolán a nőhallgatók kérésére vezették be a súlyzós erőfejlesztést 2—5 kg-os kézi súlyzókkal, valamint súlyozott cipőkkel. A gyakorlatok végzése előnyösen befolyásolta a leányok fejlődését, testarányait, testsúlyát stb.



# A XVII. nyári olimpia részletes eredményei

## ATLÉTIKA

**100 m.** 1. Hary (német) 10,2, 2. Sime (Egy. Áll.) 10,2, 3. Radford (brit) 10,3, 4. Figuerola (kubai) 10,3, 5. Budd (Egy. Áll.) 10,3, 6. Norton (Egy. Áll.) 10,4.

**200 m.** 1. Berutti (olasz) 20,5 világcsúcs beállítás, 2. Carney (Egy. Áll.) 20,6, 3. Seye (francia) 20,7, 4. Foik (lengyel) 20,8, 5. S. Johnson (Egy. Áll.) 20,8, 6. Norton (Egy. Áll.) 20,9 — Csutorás Csaba az előfutamban 21,7-tel kiesett.

**400 m.** 1. O. Davis (Egy. Áll.) 44,9 világcsúcs, 2. Kaufmann (német) 44,9, 3. Spence (dél-afrikai) 45,5, 4. Milka Singh (indus) 45,6, 5. Kinder (német) 45,9, 6. Young (Egy. Áll) 45,9. Csutorás Csaba az előfutamban 48.2-vel kiesett.

**800 m.** 1. Snell (újzélandi) 1:46,3, 2. Moens (belga) 1:46,5, 3. Kerr (Brit nyugat-indiai) 1:47,1, 4. Schmidt (német) 1:47,6, 5. Waegli (svájci) 1:48,1, 6. Matuschewski (német) 1:52. — Rózsahegyi 1:49,4-el az előfutamban, Kovács L. (1:51,3 és 1:52,4) a középfutamban, Parsch (1:51,2 és feladta) a középfutamban kiesett.

**1500 m.** 1. Elliott (ausztrál) 3:35,6 világcsúcs, 2. Jazy (francia) 3:38,4, 3. Rózsavölgyi (magyar) 3:39,2, 4. Waern (svéd) 3:40, 5. Vámos (román) 3:40,8, 6. Burleson (Egy. Áll.) 3:40,9 — Kovács L. (3:46) az előfutamban kiesett, Parsch az előfutamot feladta.

**5000 m.** 1. Halberg (újzélandi) 13:43,4, 2. Grodotzki (német) 13:44,6, 3. Zimny (lengyel) 13:44,8, 4. Janke (német) 13:46,8, 5. Power (ausztrál) 13:51,8, 6. Nyandika (kenyai) 13:52,8. — Iharos 14:11,4-gyel helyezetlen, Szekeres az előfutamban feladta, Szabó 14:51,6-tal nem jutott a döntőbe.

**10 000 m.** 1. Bolotnyikov (szovjet) 28:32,2, 2. Grodotzki (német) 28:37, 3. Power (ausztrál) 28:38,2, 4. Gyesztjatcsikov (szovjet) 28:39,6, 5. Halberg (újzélandi) 28:48,6, 6. Treux (Egy. Áll) 28:50,2 — Iharos (29:15,8) és Kovács J. (29:42,2) helyezetlen.

**4X100 m.** 1. Németország (Cullmann, Hary, Mahlendorf, Lauer) 39,5, v. cs. 2. Szovjetunió 40,1. 3. N. Brit. 40,2, 4. Olaszország 40,2, 5. Venezuela 40,7.

**4X400 m.** 1. Egyesült Államok (Yerman, Young, G. Davis, O. Davis) 3:02,2, 2. Németország 3:02,7, 3. Brit Nyugat-India 3:04, 4. Dél-Afrika 3:05, 5. Nagy-Britannia 3:08, 6. Svájc 3:09,4.

**110 m gátfutás.** 1. Calhoun (Egy. Áll.) 13,8, 2. May (Egy. Áll.) 13,8, 3. H. Jones (Egy. Áll.) 14, 4. Lauer (német) 14, 5. Gardner (brit nyugatindiai) 14,4, 6. Csisztyakov (szovjet) 14,6.

**400 m gátfutás.** 1. G. Davis (Egy Áll.) 49,3, 2. Cushman (Egy. Áll.) 49,6, 3. Howard (Egy. Áll.) 49,7, 4. Janz (német) 49,9, 5. Rintemäki (finn) 50,8, 6. Galliker (svájci) 51 mp.

**3000 m akadályfutás.** 1. Krzyszkowiak (lengyel) 8:34,2, 2. Szokolov (szovjet) 8:36,4, 3. Rzsiscsin (szovjet) 8:42,2, 4. Roelants (belga) 8:47,6, 5. Tjörnebo (svéd) 8:48,6, 6. Müller (német) 9:01,6 — Hecker és Simon nem jutott a döntőbe.

**20 km gyaloglás.** 1. Golubnyicsij (szovjet) 1:34:07,2, 2. Freeman (ausztrál) 1:34:16,4, 3. Vickers (brit) 1:34:56,4, 4. Lindner (német) 1:35:38,4, 5. Read (újzélandi) 1:36:49, 6. Back (svéd) 1:37:17 — Balajczát kizárták.

**50 km gyaloglás.** 1. Thompson (brit) 4:25:30, 2. Ljungren (svéd) 4:25:47, 3. Pamich (olasz) 4:27:55,4, Scserbina (szovjet) 4:31:44, 5. Misson (brit) 4:33:03, 6. Oakley (kanadai) 4:33:08,6 — Dinesz feladta.

**Magasugrás.** 1. Savlakadze (szovjet) 216, 2. Brumel (szovjet) 216, 3. Thomas (Egy. Áll.) 214, 4. Bolsov (szovjet) 214, 5. Petterson (svéd) 209, 6. Dumas (Egy. Áll. 203 — Noszály 203 cm-rel helyezetlen.

**Távolugrás.** 1. Boston (Egy. Áll.) 812, 2. Roberson (Egy. Áll.) 811, 3. Ter Ovaneszján (szovjet) 804, 4. Steinbach (német) 800, 5. Valkama (finn) 769, 6. Collardot (francia) 768.

**Rúdugrás.** 1. Bragg (Egy. Áll.) 470, 2. Morris (Egy. Áll.) 460, 3. Landström (finn) 455, 4. Cruz (portoricoi) 455, 5. Malcher (német) 450, 6. Petrenko (szovjet) és Sutinen (finn) 450 cm.

**Hármasugrás.** 1. Szmidt (lengyel) 16,81, 2. Gorjajev (szovjet) 16,63, 3. Kreer (szovjet) 16,43, 4. Davis (Egy. Áll.) 16,41, 5. Einarsson (izlandi) 16,37, 6. Malczherczyk (lengyel) 16,01.

**Súlylökés.** 1. Nieder (Egy. Áll.) 19,68, 2. O'Brien (Egy. Áll.) 19,11, 3. Long (Egy. Áll.) 19,01, 4. Lipsnis (szovjet) 17,90, 5. Lindsay (brit) 17.80, 6. Sosgornik (lengyel) 17,57 — Nagy Zs. 16,67-tel helyezetlen.

**Diszkoszvetés.** 1. Oerter (Egy. Áll.) 59,18, 2. Babka (Egy. Áll.) 58,02, 3. Cochran (Egy. Áll.) 57,16, 4. Szécsényi (magyar) 55,79, 5. Piatkowski (lengyel) 55,12, 6. Kompanyecej (szovjet) 55,09 — Klics (53,37) tizedik.

**Gerelyhajítás.** 1. Cibulenko (szovjet) 84,64, 2. Krüger (német) 79,36, 3. Kulcsár (magyar) 78,57, 4. Kuisma (finn) 78,40, 5. Rasmussen (norvég) 78,36, 6. Fredriksson (svéd) 78,33.

**Kalapácsvetés.** 1. Rudenkov (szovjet) 67,10, 2. Zsivótzky (magyar) 65,79, 3. Rut (lengyel) 65,64, 4. Lawlor (ír) 64,95, 5. Cieply (lengyel) 64,57, 6. Bezjak (jugoszláv) 64,21 — Csermák nem érte el a selejtező szintet.

**Tízpróba.** 1. R. Johnson (Egy. Áll.) 8392 pont, 2. Jang Csuán-Kuang (tajvani) 8334, 3. Kuznyecov (szovjet) 7809, 4. Kutenko (szovjet) 7567, 5. Kamerbeek (holland) 7236, 6. Sar (olasz) 7195.

**Maratoni.** 1. Bikila Abebe (etiópia) 2:15:16,2, 2. Rhadi (marokkói) 2:15:41,6, 3. Magee (újzélandi) 2:17:18,2, 4. Vorobjov (szovjet) 2:19:09,6, 5. Popov (szovjet) 2:19:18,8, 6. Tögersen (dán) 2:21:03,4.

### Női számok

**100 m.** 1. Wilma Rudolph (Egy. Áll.) 11, v. cs. 2. Hyman (brit) 11,3, 3. Leone (olasz) 11,3, 4. Itkina (szovjet) 11,4, 5. Capdevielle (francia) 11,5, 6. Smart (brit) 11,6.

**200 m.** 1. W. Rudolph (Egy. Áll.) 24, 2. Heine (német) 24,4, 3. Hyman (brit) 24,7, 4. Itkina (szovjet) 24,7, 5. Janisewszka-(lengyel) 24,8, 6. Leone (olasz) 24,9. Munkácsi A. (24,4), Heldt E. (25,4) az előfutamban kiesett.

**800 m.** 1. Sevcova-Liszenko (szovjet) 2:04,3, v. cs. 2. Jones (ausztrál) 2:04,4, 3. Donath (német) 2:05,6, 4. Kummerfeldt (német) 2:05,9, 5. Gleichfeld (német) 2:06,5, 6. Jordan (brit) 2:07,8. — Sasvári (2:08) hetedik, Kazi Olga (2:10,9) nem jutott a döntőbe.

**4X100 m.** 1. Egyesült Államok (Hudson, Williams, Jones, Rudolph) 44,5, 2. Németország 44,8, 3. Lengyelország 45, 4. Szovjetunió 45,2, 5. Olaszország 45,6 — Magyarország (Heldt, Bácskai, Munkácsi, Jónás) nem jutott a döntőbe (47,3).

**80 m gát.** 1. Irina Press (szovjet) 10,8, 2. Quinton (brit) 10,9, 3. Birkemeyer (német) 11, 4. Bignal (brit) 11,1, 5. Bisztro-

va (szovjet) 11,2, 6. Koseljova (szovjet) 11,2.

**Magasugrás.** 1. J. Balázs (román) 185, 2—3. Jozwiakowska (lengyel) és Shirley (brit) 171, 4. Dolja (szovjet) 171, 5. Csencsik (szovjet) 168, 6. Slaap (brit), Lorentson (svéd), Frith (ausztrál) 165.

**Távolugrás.** 1. V. Krepkina (szovjet) 637, 2. Krzesinska (lengyel) 627, 3. Claus (német) 621, 4. Junker (német) 619, 5. Radcsenko (szovjet) 612, 6. Hoffmann (német) 611.

**Súlylökés.** 1. Tamara Press (szovjet) 17,32, 2. Lüttge (német) 16,61, 3. Brown (Egy. Áll.) 16,42, 4. Sloper (új-zélandi) 16,39, 5. Dojnyikova (szovjet) 16,13, 6. Garisch (német) 15,94.

**Diszkoszvetés.** 1. N. Ponomarjova (szovjet) 55,10, 2. T. Press (szovjet) 52,59, 3. Manoliu (román) 52,36, 4. Hausmann (német) 51,47, 5. Kuznyecova (szovjet) 51,43, 6. Brown (Egy. Áll.) 51,29.

**Gerelyhajítás.** 1. E. Ozolina (szovjet) 55,98, 2. Zatopkova (csehszlovák) 53,78, 3. Kaledene (szovjet) 53,45, 4. Peskova (csehszlovák) 52,56, 5. Figwer (lengyel) 52,33, 6. Pazera (ausztrál) 51,15. Antal Márta (50,25) helyezetlen.

**A férfi és női számok helyezéseinek megoszlása az egyes országok között**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Egyesült Államok | 12 | 8 | 6 |
| Szovjetunió | 11 | 5 | 5 |
| Németország | 2 | 8 | 3 |
| Lengyelország | 2 | 2 | 3 |
| Újzéland | 2 | — | 1 |
| Nagy-Britannia | 1 | 3 | 4 |
| Ausztrália | 1 | 2 | 1 |
| Olaszország | 1 | — | 2 |
| Románia | 1 | — | 1 |
| Etiópia | 1 | — | — |
| Magyarország | — | 1 | 2 |
| Franciaország | — | 1 | 1 |
| Csehszlovákia | — | 1 | — |
| Marokkó | — | 1 | — |
| Svédország | — | 1 | — |
| Tajvan | — | 1 | — |
| Belgium | — | 1 | — |
| Brit Nyugat-India | — | — | 2 |
| Finnország | — | — | 1 |
| Dél-Afrika | — | — | 1 |

## BIRKÓZÁS

### Szabadfogás

**Lepkesúly.** 1. Bilek (török), 2. Matsubara (japán), 3. Safepour (iráni), 4. Neff (német), 5. Simons (Egy. Áll.), 6. Aliev (szovjet).

**Légsúly.** 1. McCann (Egy. Áll.), 2. Zalev (bolgár), 3. Trojanowski (lengyel), 4. Asai (japán), 5. Jaskari (finn), 6. Sakov (szovjet).

**Pehelysúly.** 1. Dagisztanli (török), 2. Kolev (bolgár), 3. Rubasvili (szovjet), 4. Sato (japán), 5. Mewis (belga), 6. Akhtar (pakisztáni) — Kellermann helyezetlen.

**Könnyűsúly.** 1. Wilson (Egy. Áll.), 2. Szinyavszkij (szovjet), 3. Dimov (bolgár), 4. Hong Csang Von (koreai), 5. Tajiki (iráni). 6. Nizzola (olasz) — Tóth helyezetlen.

**Váltósúly.** 1. Blubaugh (Egy. Áll.), 2. Ogan (török), 3. Bashir (pakisztáni), 4. Habibi (iráni), 5. De Vescovi (olasz), 6. Kaneko (japán).

**Középsúly.** 1. Güngör (török), 2. Szhirtladze (szovjet), 3. Antonsson (svéd), 4. Dewitt (Egy. Áll.), 5. Utz (német), 6. Singh (indus) és Hollósi.

**Félnehézsúly.** 1. Atli (török), 2. Takhti (iráni), 3. Albul (szovjet), 4. Palm (svéd), 5. Brand (Egy. Áll.), 6. Van Zyl (délafrikai) — Gurics helyezetlen.

**Nehézsúly.** 1. Dietrich (német), 2. Kaplan (török), 3. Dzaraszov (szovjet), 4. Marascalchi (olasz), 5. Dzsiber (bolgár), és Reznák (magyar).

### Kötött fogás

**Lepkesúly.** 1. Pirvulescu (román), 2. Ossman Sayed (EAK), 3. Paziraye (iráni), 4. Hirata (japán), 5—6. Fabra (olasz) és Kocsergin (szovjet).

**Légsúly.** 1. Karavajev (szovjet), 2. Cernea (román), 3. Sztojkov (bolgár), 4. Jilmaz (török), 5. Svec (csehszlovák), 6. Vesterby (svéd) — Hódos helyezetlen.

**Pehelysúly.** 1. Sille (török), 2. Polyák (magyar), 3. Virupajev (szovjet), 4. Trippa (olasz), 5. Schulz (román), 6. Tóth (csehszlovák).

**Könnyűsúly.** 1. Koridze (szovjet), 2. Martinovics (jugoszláv), 3. Freij (svéd), 4. Matousek (csehszlovák), 5—8. Güngör (török), Gheorghe (román), Lehtonen (finn), Kitamura (japán).

**Váltósúly.** 1. Bajrak (török), 2. Maritschnitz (német), 3. Schiermeyer (francia), 4. Horváth (jugoszláv), 5. Gamarnyik (szovjet), 6. Laakso (finn) — Rizmayer helyezetlen.

**Középsúly.** 1. Dobrev (bolgár), 2. Metz (német), 3. Taranu (román), 4. Ajvaz (török), 5. Dubicki (lengyel), 6. Csucsalov (szovjet) — Gurics helyezetlen.

**Félnehézsúly.** 1. Kis (török), 2. Bimbalov (bolgár), 3. Kartozia (szovjet), 4. Piti (magyar), 5. Vanhonen (finn), 6. Popovici (román).

**Nehézsúly.** 1. Bogdan (szovjet), 2. Dietrich (német), 3. Kubat (csehszlovák), 4. Kozma (magyar), 5. Sosnowski (lengyel), 6. Kaszabov (bolgár).

### Összesítés

| | | | |
|---|---|---|---|
| Törökország | 7 | 2 | — |
| Szovjetunió | 3 | 2 | 5 |
| Egyesült Államok | 3 | — | — |
| Bulgária | 1 | 3 | 2 |
| Németország | 1 | 3 | — |
| Románia | 1 | 1 | 1 |
| Irán | — | 1 | 2 |
| EAK | — | 1 | — |
| Japán | — | 1 | — |
| Jugoszlávia | — | 1 | — |
| Magyarország | — | 1 | — |
| Svédország | — | — | 2 |
| Csehszlovákia | — | — | 1 |
| Franciaország | — | — | 1 |
| Lengyelország | — | — | 1 |
| Pakisztán | — | — | 1 |

## EVEZÉS

**Egyes.** 1. Ivanov (szovjet) 7:13:96, 2. A. Hill (német) 7:20:21, 3. Koczerka (lengyel) 7:21:76, 4. J. Hill. (új-zélandi), 5. Parker (Egy. Áll.), 6. Rebek (olasz).

**Kétpárevezős** 1. Csehszlovákia (Kozák, Schmidt) 6:47:50, 2. Szovjetunió (Berkutov, Tyukalov) 6:50:49, 3. Svájc 6:50:59, 4. Franciaország, 5. Hollandia, 6. Belgium.

**Kormányos kettes** 1. Németország (Knubel, Renneberg, Zerta korm.) 7:29:14, 2. Szovjetunió 7:30:17, 3. Egyesült Államok 7:34:58, 4. Dánia, 5. Olaszország, 6. Románia. A magyar hajó (Muntean, Wagner, Lengyel korm.) az előfutamban és a reményfutamban kiesett.

**Kormányos nélküli kettes** 1. Szovjetunió (Borejko, Golohanov) 7:02:01, 2. Ausztria 7:03:69, 3. Finnország 7:03:80, 4. Németország, 5. Egyesült Államok, 6. Jugoszlávia. Magyarország (Kiss, Sarlós) kiesett.

**Kormányos négyes** 1. Németország (Centl, Efferz, Litz, Obst, Rieckelmann korm.) 6:39:12, 2. Franciaország 6:41:62, 3. Olaszország 6:43:72, 4. Szovjetunió, 5. Ausztrália, 6. Magyarország (Wagner, Kovács, Bedekovics, Muntean, Lengyel korm.) 6:51:65.

**Kormányos nélküli négyes** 1. Egyesült Államok (Ayrault, Nash, Sayre, Walles), 6:26:26, 2. Olaszország 6:28:78, 3. Szovjetunió 6:29:62, 4. Csehszlovákia, 5. Nagy-Britannia, 6. Svájc. A magyar négyes (Zsitnik, Sátori, Kiss, Sarlós) az előfutamban, ill a reményfutamban kiesett.

**Nyolcas** 1. Németország (Bittner, Hopp, Lenk, Padge, Rulffs, F. Schepke, K. Schepke, Schröder, Griddeck korm.) 5:57:18, 2. Kanada 6:01:52, 3. Csehszlovákia, 6:04:84, 4. Franciaország, 5. Egyesült Államok, 6. Olaszország.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Németország | 3 | 1 | — |
| Szovjetunió | 2 | 2 | 1 |
| Csehszlovákia | 1 | — | 1 |
| Egyesült Államok | 1 | — | 1 |
| Ausztria | — | 1 | — |
| Franciaország | — | 1 | — |
| Kanada | — | 1 | — |
| Lengyelország | — | — | 1 |
| Svájc | — | — | 1 |
| Finnország | — | — | 1 |
| Olaszország | — | 1 | 1 |

## KAJAK — KENU

**Kajak egyes** 1. Hansen (dán) 3:53 mp, 2. Szőllősi (magyar) 3:54,02, 3. Fredriksson (svéd) 3:55,89, 4. Haszanov (szovjet), 5. Rhodes (brit), 6. Olsen (norvég),

**Kenu egyes** 1. Parti János (magyar) 4:33,39, 2. Szilajev (szovjet) 4:34,41, 3. Rotman (román) 4:35,87, 4. Emanuelsson (svéd), 5. Polakovic (csehszlovák), 6. Lewe (német).

**Kajak kettes** 1. Svédország (Fredriksson, Sjödelius) 3:34,73, 2. Magyarország (Szente, Mészáros Gy.) 3:34,91, 3. Lengyelország (Kaplaniak, Zielinsky) 3:37,04, 4. Szovjetunió, 5. Dánia, 6. Csehszlovákia.

**Kenu kettes** 1. Szovjetunió (Makarenko, Geistner) 4:17,94, 2. Olaszország (Dezi, Macchia) 4:20,77, 3. Magyarország (Farkas, Törő) 4:20,89, 4. Románia, 5. Csehszlovákia, 6. Bulgária.

**4×500 m kajak váltó** 1. Németország (Krause, Perleberg, Lange, Wenzke) 7:39,43, 2. Magyarország (Kemecsei, Mészáros Gy., Szente, Szőllősi) 7:44,02 3. Dánia 7:46,09, 4. Lengyelország, 5. Szovjetunió, 6. Románia.

**Női kajak egyes** (500 m) 1. Szeregyina (szovjet) 2:08,08, 2. Zenz (német) 2:08,22, 3. Walkowiak (lengyel) 2:11,46, 4. W. Hansen (dán) 2:13,88, 5. Bánfalvi Klára (magyar) 2:14:03, 6. Lindmark (svéd).

**Női kajak kettes** 1. Szovjetunió (Szeregyina, Subina) 1:54,76, 2. Németország (Zenz, Hartmann) 1:56,60, 3. Magyarország (Bánfalvi Klára, Egresi Vilma) 1:58,22, 4. Lengyelország, 5. Dánia, 6. Románia.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Szovjetunió | 3 | 1 | — |
| Magyarország | 1 | 3 | 2 |
| Dánia | 1 | — | 1 |
| Svédország | 1 | — | 1 |
| Németország | 1 | 2 | — |
| Olaszország | — | 1 | — |
| Lengyelország | — | — | 2 |
| Románia | — | — | 1 |

## KERÉKPÁR

**100 km országúti csapatverseny** 1. Olaszország (Bailetti, Cogliati, Fornoni, Trape) 2:14: 33, 2. Németország, 2:16:56, 3. Szovjetunió, 2:18:41, 4. Hollandia, 5. Svédország, 6. Románia.

**1000 m állórajtos időfutam** 1. Gaiardoni (olasz) 1:07,2 világcsúcs, 2. Gieseler (német) 1: 08,7, 3. Vargaskin (szovjet) 1: 08,8, 4. Van der Touw (holland), 5. Chapman (ausztrál), 6. Argenton (brazil) — Sőre János 1:10,6-tal tizedik.

**Kétüléses gépek** 1. Olaszország (Beghetto, Bianchetto) 11,7, 2. Németország, 3. Szovjetunió, 4. Hollandia.

**4000 m üldöző csapat** 1. Olaszország (Arienti, Testa, Valotta, Vigna) 4:30,90 mp, 2. Németország 4:34:05, 3. Szovjetunió 4:35,78, 4. Franciaország.

**Repülő** 1. Gaiardoni (olasz), 2. Sterckx (belga), 3. Gasparella (olasz), 4. Bansch (ausztrál).

**Országúti** 1. Kapitanov (szovjet) 4:20:37, 2. Trape (olasz) 4:20:37, 3. Vander Berghen (belga) 4:20:57, 4. Melikhov (szovjet), 5. Cosma (román), 6. Bariviera (olasz).

| | | | |
|---|---|---|---|
| Olaszország | 5 | 1 | 1 |
| Szovjetunió | 1 | — | 4 |
| Németország | — | 4 | — |
| Belgium | — | 1 | 1 |

## LABDAJÁTÉKOK

**Gyeplabda** 1. Pakisztán, 2. India, 3. Spanyolország, 4. Nagy-Britannia, 5. Ausztrália, 6. Új-Zéland.

**Labdarúgás** 1. Jugoszlávia, 2. Dánia, 3. Magyarország, 4. Olaszország.

**Kosárlabda** 1. Egyesült Államok, 2. Szovjetunió, 3. Brazília, 4. Olaszország, 5. Csehszlovákia, 6. Jugoszlávia — Magyarország kilencedik lett.

## LOVAGLÁS

**Díjugratás** 1. R. D'Inzeo (olasz) Posillipo nevű lován 12 hibapont, 2. P. D'Inzeo (olasz) 16 hp., 3. Broome (brit) 23 hp., 4. Morris (Egy. Áll.) 24 hp., 5. Winkler (német) 25,5 hp., 6. Thiedemann (német) 25,5 hp., — Suti (Széplány n. 1.) 28,5 hibaponttal tizedik, Karcsú és Somlai helyezetlen.

**Díjlovaglás** 1. Filatov (szovjet) 2144 pont, 2. Fischer (svájci) 2087, 3. Neckermann (német) 2082, 4. St. Cyr (svéd) 2064, 5. Kalita (szovjet) 2007, 6. Galvin (Egy. Áll.) 900.

**Háromnapos összetett** 1. Morgan (ausztrál) Salad Days nevű lován +7,15, 2. Lavis (ausztrál) Mirrabooka n. 1. —16,59, 3. Bühler (svájci) Gays Park n. 1. — 51,21, 4. Bullan (brit), 5. Mursalimov (szovjet), 6. Le Goff (francia).

**Háromnapos összetett csapat** 1. Ausztrália (Morgan, Lavis, Roycroft) 128,18, 2. Svájc 386,02, 3. Franciaország 515.71, 4. Nagy-Britannia, 5. Olaszország, 6. Írország.

**Díjugratás csapatverseny** 1. Németország (Winkler, Thiedemann, Schoeckemöhle) 46,50 hp., 2. Egyesült Államok 66 hp., 3. Olaszország 80,50 hp, 4. EAK, 5. Románia, 6. Franciaország — Magyarország (Karcsú, Suti 83,25 hp., Móra) helyezetlen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ausztrália | 2 | 1 | — |
| Olaszország | 1 | 1 | 1 |
| Németország | 1 | — | 1 |
| Szovjetunió | 1 | — | — |
| Svájc | — | 2 | 1 |
| Egy. Államok | — | 1 | — |
| Franciaország | — | — | 1 |
| Nagy-Britannia | — | — | 1 |

## ÖKÖLVÍVÁS

**Légsúly** 1. Török Gyula (magyar), 2. Szivko (szovjet), 3. Elguindi (EAK), és Tanabe (japán).

**Harmatsúly** 1. Grigorjev (szovjet), 2. Zamparini (olasz), 3. Bendig (lengyel) és Taylor (ausztrál) — Nagy a második fordulóban kiesett.

**Pehelysúly** 1. Musso (olasz), 2. Adamski (lengyel), 3. Limmonen (finn) és Meyers (délafrikai) — Baranyai az első fordulóban kiesett.

**Könnyűsúly** 1. Pazdzior (lengyel), 2. Lopopolo (olasz), 3. MacTaggart (brit) és Laudonio (argentin) — Kellner az előd öntőben kiesett (5. — 8. lett).

**Kisváltó** 1. Nemecek (csehszlovák), 2. Quartey (ghanai), 3. Daniels (Egy. Áll.) és Kaspryk (lengyel) — Pál a második fordulóban kiesett.

**Váltósúly** 1. Benvenuti (olasz), 2. Radonyak (szovjet), 3. Lloyd (brit) és Drogosz (lengyel) — Sebők II. az első fordulóban kiesett.

**Nagyváltó** 1. McClure (Egy. Áll.), 2. Bossi (olasz), 3. Lagutin (szovjet) és Fischer (brit).

**Középsúly** 1. Crook (Egy. Áll.), 2. Walasek (lengyel), 3. Monea (román) és Feofanov (szovjet).

**Félnehéz** 1. Clay (Egy. Áll.), 2. Pietrzykowski (lengyel), 3. Madigan (ausztrál) és Saraudi (olasz).

**Nehézsúly** 1. De Piccoli (olasz), 2. Bekker (dél-afrikai), 3. Nemec (csehszlovák) és Siegmund (német).

| | | | |
|---|---|---|---|
| Olaszország | 3 | 3 | 1 |
| Egyesült Áll. | 3 | — | 1 |
| Szovjetunió | 1 | 2 | 2 |
| Lengyelország | 1 | 3 | 3 |
| Csehszlovákia | 1 | — | 1 |
| Magyarország | 1 | — | — |
| Dél-Afrika | — | 1 | 1 |
| Ghana | — | 1 | — |
| Nagy-Britannia | — | — | 2 |
| Ausztrália | — | — | 2 |
| EAK | — | — | 1 |
| Japán | — | — | 1 |
| Finnország | — | — | 1 |
| Argentína | — | — | 1 |
| Németország | — | — | 1 |
| Románia | — | — | 1 |

## ÖTTUSA

**Egyéni** 1. Németh Ferenc (magyar) 5024 pont, 2. Nagy Imre (magyar) 4988, 3. Beck (Egy. Áll.) 4981, 4. Balczó (magyar) 4973, 5. Novikov (szovjet) 4962, 6. Tatarinov (szovjet) 4758.

**Csapat** 1. Magyarország (Balczó, Németh, Nagy) 14,863 pont, 2. Szovjetunió 14,309, 3. Egyesült Államok 14,192, 4. Finnország 13,865, 5. Lengyelország 13,746, 6. Svédország 13,216.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Magyarország | 2 | 1 | — |
| Szovjetunió | — | 1 | — |
| Egyesült Államok | — | — | 2 |

## SPORTLÖVÉSZET

**Nagyöbű sportpuska** 1. Hammerer (osztrák) 1129 kör, 2. Spillmann (svájci) 1127, 3. Boriszov (szovjet) 1127, 4. Ylönen (finn) 1126, 5. Itkisz (szovjet) 1124, 6. Stibornik (csehszlovák) 1123 kör — Krebs (1118) nyolcadik, Szabó (1096) helyezetlen.

**Sportpisztoly** 1. Guscsin (szovjet) 560 kör, 2. Umarov (szovjet) 552, 3. Josikava (japán) 552, 4. T. Ullmann (svéd) 550, 5. Romik (lengyel) 548, 6. Spáni (svájci) 546 — Balogh (538 kör) helyezetlen.

**Kisöbű sportpuska** 1. Samburkin (szovjet) 1149 kör, 2. Niazov (szovjet) 1145, 3. Zähringer (német) 1139, 4. Houdek (csehszlovák) 1139, 5. Nowocki (lengyel) 1137, 6. Kervinen (finn) 1137 — Holup (1134) nyolcadik, Simkó (1128) helyezetlen.

**Önműködő sportpisztoly** 1. McMillan (Egy. Áll.) 587, 2. Linnosvuo (finn) 587, 3. Zabelin (szovjet) 587, 4. Schneider (svájci) 586, 5. Petrescu (román) 585, 6. Maghiar (román) 583 — Kun Ferenc (578) és Gyönyörű (573) helyezetlen.

**Koronglövés** 1. Dumitrescu (román) 192, 2. Rossini (olasz) 191, 3. Kalinin (szovjet) 190, 4. Clark (Egy. Áll.) 188, 5—6. Veather (brit) és Aasnes (norvég) 185—185 pont — Szomjas (178) és Kulin—Nagy (167) helyezetlen.

**Kisöblű sportpuska fekve** 1. Kohnke (német) 590 kör, 2. Hill (Egy. Áll.) 589, 3. Forcella (venezuelai) 587, 4. Boriszov (szovjet) 586, 5. Skinner (brit) 586, 6. Inokuma (japán) 586 — Dosztály (580) és Simkó (578) helyezetlen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Szovjetunió | 2 | 2 | 3 |
| Egyesült Áll. | 1 | 1 | — |
| Németország | 1 | — | 1 |
| Ausztria | 1 | — | — |
| Románia | 1 | — | — |
| Finnország | — | 1 | — |
| Svájc | — | 1 | — |
| Olaszország | — | 1 | — |
| Japán | — | — | 1 |
| Venezuela | — | — | 1 |

## SÚLYEMELÉS

**Légsúly** 1. Vinci (Egy. Áll.) 345 kg, 2. Mijake (japán) 337,5, 3. Elm Khan (iráni) 330, 4. Kogure (japán) 322,5, 5. Jankowski (lengyel) 322,5, 6. Földi (magyar) 320 kg. — Borsányi helyezetlen.

**Pehelysúly** 1. Minajev (szovjet) 372,5, 2. Berger (Egy. Áll.) 362,5. 3. Mannironi (olasz) 352,5, 4. Kim Hae Nam (Korea) 345, 5. Furujama (japán) 345, 6. Abbas (EAK) 337,5 kg.

**Könnyűsúly** 1. Busujev (szovjet) 397,5, 2. Liang Tan (szingapuri) 380, 3. Aziz Abdul (iraki) 380, 4. Zielinski (lengyel) 375, 5. Basanowski (lengyel) 370, 6. Huszka (magyar) 365 kg.

**Váltósúly** 1. Kurinov (szovjet 437,5 v. cs. 2. Kono (Egy. Áll.) 427,5, 3. Veres Győző (magyar) 405, 4. Paterni (francia) 400, 5. Beck (lengyel) 400, 6. Teherani (iráni) 392,5 kg.

**Középsúly:** 1. Palinski (lengyel) 442,5, 2. George (Egy. Áll.) 430, 3. Bochenek (lengyel) 420, 4. Tóth Géza (magyar) 417,5, 5. Kailajärvi (finn) 417,5, 6. Tacsev (bolgár) 415 kg.

**Félnehézsúly** 1. Vorobjev (szovjet) 472,5, v. cs. 2. Lomakin (szovjet) 457,5, 3. Martin (brit) 445, 4. Pulskamp (Egy. Áll.) 432,5, 5. Vincent (francia) 422,5, 6. Nikolov (bolgár) 412,5 kg.

**Nehézsúly** 1. Vlaszov (szovjet) 537,5 kg abszolút világcsúcseredmény, 2. Bradford (Egy. Áll.) 512,5, 3. Schemansky (Egy. Áll.) 500, 4. Ibrahim EAK 455, 5. Mäkinen (Finn) 455, 6. Baille (kanadai) 450 kg.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Szovjetunió | 5 | 1 | — |
| Egy. Államok | 1 | 4 | 1 |
| Lengyelország | 1 | — | 1 |
| Japán | — | 1 | — |
| Szingapur | — | 1 | — |
| Irak | — | — | 1 |
| Irán | — | — | 1 |
| Magyarország | — | — | 1 |
| Nagy-Britannia | — | — | 1 |
| Olaszország | — | — | 1 |

## TORNA

**Egyéni összetett** 1. Sahlin (Egy. Áll.) 115,95 pont, 2. Ono (japán) 115,90, 3. Tyihov (szovjet) 115,60, 4. Csurumi (japán) 114,55, 5—6. Endo (japán) és Takemoto (japán) 114,45 — Csányi, Varga, Keszthelyi, Bejek, Mester, Békési helyezetlen.

**Összetett csapat** 1. Japán (Ono, Takemoto, Endo, Misukuri, Aihara, Csurumi) 575,20 pont, 2. Szovjetunió 572,70, 3. Olaszország 559,05, 4. Csehszlovákia 557,15, 5. Egyesült Államok 555,20, 6. Finnország 554,45 — Magyarország helyezetlen (545,45-tel 12.).

**Női egyéni összetett** 1. L. Latinyina (szovjet) 77,031 pont, 2. Muratova (szovjet) 76,696, 3. Asztahova (szovjet) 76,164, 4. Nyikolajeva (szovjet) 75,831, 5. Iovan (román) 75,797, 6. Ikeda (japán) 75,696 — Ducza, Füle, Müller, Försztner, Bencsik, Tass helyezetlen.

**Női összetett csapat** 1. Szovjetunió (Latinyina, Asztahova, Ljuhina, Muratova, Ivanova, Nyikolajeva) 382,320, 2. Csehszlovákia 373,323, 3. Románia 372,053, 4. Japán 371,422, 5. Lengyelország 368,620, 6. Németország 367,754, 7. Magyarország 367,054.

**Férfiak szerenként**

**Lóugrás** 1. Sahlin (szovjet) és Ono (japán) 19,350. 3. Portnoj (szovjet) 19,225, 4. Tyitov (szovjet), 5. Endo (japán), 6. Csurumi (japán).

**Korlát** 1. Sahlin (szovjet) 19,400, 2. Carminucci (olasz) 19,375. 3. Ono (japán) 19,350. 4. Aihara (japán) 5. Tyitov (szovjet), 6. Takemoto (japán).

**Lólengés** 1. Sahlin (szovjet) és Ekman (finn) 19,375, 3. Csurumi (japán) 19,150, 4. Micsukuri (japán) 19,125, 5. Tyitov (szovjet), 6. Ono (japán).

**Gyűrű** 1. Azarjan (szovjet) 19,725, 2. Sahlin (szovjet) 19,500, 3. Ono (japán) és Kapszazov (bolgár), 5. Aihara (japán), 6. Tyitov (szovjet).

**Talaj** 1. Aihara (japán) 19,450, 2. Tyitov (szovjet) 19,325, 3. Menichelli (olasz) 19,275, 4—5. Ono (japán) és Micsukuri (japán), 6. Stastny (csehszlovák).

**Nyújtó** 1. Ono (japán) 19,600, 2. Takemoto (japán) 19,525, 3. Sahlin (szovjet) 19,475, 4. Endo (japán), 5—6. Tyitov (szovjet) és Cerar (jugoszláv).

A magyar tornászok nem jutottak a döntőkbe.

**Nők, szerenként**

**Lóugrás** 1. Nyikolajeva (szovjet) 19,316, 2. Muratova (szovjet) 19,049, 3. Latinyina (szovjet) 19,016, 4. Tacova (csehszlovák), 5. Iovan (román), 6. Asztahova (szovjet).

**Gerenda** 1. Bosakova (csehszlovák) 19,283, 2. Latinyina (szovjet) 19,233, 3. Muratova (szovjet) 19,232, 4. Nyikolajeva (szovjet), 5. Ikeda (japán), 6. Caslavska (csehszlovák).

**Felemás korlát** 1. Asztahova (szovjet) 19,616, 2. Latinyina (szovjet) 19,416, 3. Ljuhina (szovjet) 19,399, 4. Muratova (szovjet), 5. Ikeda (japán), 6. Iovan (román).

**Talaj** 1. Latinyina (szovjet) 19,583, 2. Asztahova (szovjet) 19,616, 3. Ljuhina (szovjet) 19,449, 4. Bosakova (csehszlovák) 19,383, 5. Muratova (szovjet), 6. Iovan (román).

A magyar tornásznők nem jutottak a döntőkbe.

**Összesítés**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Szovjetunió | 10 | 8 | 8 |
| Japán | 4 | 2 | 3 |
| Csehszlovákia | 1 | 1 | — |
| Finnország | 1 | — | — |
| Olaszország | — | 1 | 2 |
| Bulgária | — | — | 1 |
| Románia | — | — | 1 |

## ÚSZÁS

**100 m.** 1. J. Dewitt (ausztrál) 55,2, 2. Larsen (Egy. Áll.) 55,2, 3. Dos Santos (brazil) 55,4, 4. Hunter (Egy. Áll.) 55,6, 5. Dobay (magyar) 56,3, 6. Pound (kanadai) 56,3 — Lantos (57,5 és 58) nem jutott a döntőbe.

**400 m** 1. Rose (ausztrál) 4:18,3, 2. Jamanaka (japán) 4:21,4, 3. Konrads (ausztrál) 4:21,8, 4. Black (brit) 4:21,8, 5. Somers (Egy. Áll.) 4:22, 6. McLachlan (dél-afrikai) 4:26.3 — Katona (4:29,5) és Hornyánszki (4:46,2) nem jutott a döntőbe.

**1500 m.** 1. Konrads ausztrál) 17:19,6, 2. Rose (ausztrál) 17:21.7, 3. Breen (Egy. Áll.) 17:30.6 4. Jamanaka (japán) 17:34,7, 5. Katona (magyar) 17:43,7, 6. McLachlan (dél-afrikai) 17:44,9 mp. — Bodnár (20:22,2) nem került a döntőbe.

**200 m mell** 1. Mulliken (Egy. Áll.) 2:37,4, 2. Osaki (japán) 2:38, 3. Mensonides (holland) 2:39,7, 4. Henninger (német) 2:40,1, 5. Lazzari (olasz) 2:40,1, 6. Gathercole (ausztrál) 2:40,6 — Kunsági (2:42,4) és Felkai nem jutott a döntőbe.

**100 m hát** 1. Theile (ausztrál) 1:01,9, 2. McKinney (Egy. Áll.) 1:02,1, 3. Bennet (Egy. Áll.) 1:02,3, 4. Christophe (francia) 1:03.2, 5. Barbier (szovjet) 1:03,5, 6. Wagner (német) 1:03,5 mp. — Csikány (1:04,5 és 1:05,2) nem jutott a döntőbe.

**200 m pillangó** 1. Troy (Egy. Áll.) 2:12,8 v. cs. 2. Hayes (ausztrál) 2:14,8, 3. Gillanders (Egy. Áll.) 2:15.3, 4. Denerlein (olasz) 2:16, 5. Josimuta (japán) 2:16,3, 6. (Berry ausztrál) 2:18,5 — Kiss (2:31) kiesett.

**4X100 m vegyesváltó** 1. Egyesült Államok (McKinney, Hait, Larson, Farell) 4:05,4 v. cs. 2. Ausztrália 4:12. 3. Japán 4:12,2, 4. Kanada 4:16,8, 5. Szovjetunió, 6. Olaszország. — Magyarország (Csikány, Kúnsági, Kiss, Lantos 4:17,7) nem jutott a döntőbe.

**4X200 m gyorsváltó** 1. Egyesült Államok (Harrison, Hlick, Tiley, Farell) 8:10,2, v. cs. 2. Japán 8:13,2, 3. Ausztrália 8:13,8, 4. Nagy-Britannia 8:28,1, 5. Finnország 8:29,7, 6. Svédország 8:31 — Magyarország (Dobay, Müller, Lantos, Katona) nem jutott a döntőbe (8:32,6).

**Műugrás** 1. Tobian (Egy. Áll.) 170 pont, 2. Hall (Egy. Áll.) 167,08, 3. Botella (mexikói) 162,30, 4. Gaxiola (mexikói), 5. Neissner (kanadai), 6. Mari (olasz) — Dóra és Konkoly helyezetlen.

**Toronyugrás** 1. Webster (Egy. Áll.) 165,56, 2. Tobian (Egy. Áll.) 165,25, 3. Phelps (brit) 157,13, 4. Madrigal (mexikói) 152,86, 5. Sperling (német) 151,83, 6. Galkin (szovjet) 141,69. — Konkoly és Dóra nem jutott a döntőbe.

**Női számok**

**100 m** 1. D. Fraser (ausztrál) 1:01,2, 2. Von Saltza (Egy. Áll.) 1:02,8, 3. Steward (angol) 1:03,1, 4. Wood (Egy. Áll.) 1:03,4, 5. Madarász Csilla (magyar) 1:03,6, 6. Terpstra (holland) 1:04,3 — Boross Kató (1:05,5 és 1:06,2) nem jutott a döntőbe.

**400 m.** 1. Ch. Von Saltza (Egy. Áll.) 4:50,6, 2. Cederquist (svéd) 4:53,9, 3. Lagerberg (holland) 4:56,9, 4. Konrads (ausztrál) 4:57,9, 5. Fraser (ausztrál) 4:58,5, 6. Rae (brit) 4:59,7 — Frank nem jutott a döntőbe (5:21,9).

**200 m mell.** 1. A. Lonsbrough (brit) 2:49.5, v. cs. 2. Urselmann (német) 2:50, 3. Göbel (német) 2:53,6, 4. Dan Haan (holland) 2:54,6, 5. Kok (holland) 2:54,6, 6. Warner (Egy. Áll.) 2:55,4 — Killermann Klára (2:58,7) nem jutott a döntőbe.

**100 m pillangó.** 1. C. Schuller (Egy. Áll.) 1:09,5, 2. Heemskerk (holland) 1:10,4, 3. Andrew (ausztrál) 1:12,2, 4. Watt (brit) 1:13.3 5. Voorbij (holland) 1:13.3, 6. Beloveszkája (szovjet) 1:13,3 — Egervári nem jutott a döntőbe (1:19,4).

**100 m hát.** 1. L. Burke (Egy. Áll.) 1:09,3, 2. Steward 1:10,8, 3. Tanaka (japán) 1:11,4, 4. Ranwell (dél-afrikai) 1:11,4, 5. Piacentini (francia) 1:11,4, 6. Lewis (brit) 1:11,8 — Temesvári (1:21,5) és Dávid (1:15,7) nem jutott a döntőbe.

**4X100 m gyorsváltó** 1. Egyesült Államok (Spillane, Stobs, Wood, Saltza) 4:08,9, v. cs. 2. Ausztrália 4:11,3, 3. Németország 4:19,7, 4. Magyarország (Temesvári, Frank, Boross,

Madarász) 4:21,2, 5. Nagy-Britannia 4:24,6, 6. Svédország 4:21,5.

**4X100 m vegyesváltó** 1. Egyesült Államok (Burke, Kempner, Schuller, Von Saltza) 4:41,1 v. cs. 2. Ausztrália 4:45,9, 3. Németország 4:47,6, 4. Hollandia 4:47,6, 5. Nagy-Britannia 4:47,6, 6. Magyarország, (Dávid, Killermann, Egervári, Madarász) 4:53,7.

**Műugrás** 1. I. Krämer (német) 155,81, 2. Pope (Egy. Áll.) 145,24, 3. Ferris (angol) 139,09, 4. Willard (Egy. Áll.), 5. Krutova (szovjet), 6. MacDonald (kanadai).

**Toronyugrás** 1. I. Krämer (német) 91,28, 2. Pope (Egy. Áll.) 88,94, 3. Krutova (szovjet) 86,99, 4. Irwin (Egy. Áll.), 5. Gorohovszkája (szovjet), 6. Thomas (brit).

**Vízilabda**

1. Olaszország, 2. Szovjetunió, 3. Magyarország, 4. Jugoszlávia, 5. Románia, 6. Németország.

**Úszó, műugró és vízilabda számok összesítése**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Egyesült Államok | 11 | 7 | 3 |
| Ausztrália | 5 | 5 | 3 |
| Németország | 2 | 1 | 3 |
| Nagy-Britannia | 1 | 1 | 3 |
| Olaszország | 1 | — | — |
| Japán | — | 3 | 2 |
| Hollandia | — | 1 | 2 |
| Szovjetunió | — | 1 | 1 |
| Svédország | — | 1 | — |
| Brazília | — | — | 1 |
| Magyarország | — | — | 1 |
| Mexikó | — | — | 1 |

**VITORLÁZÁS**

**5,5 m hajók** 1. Egyesült Államok (O, Day, Hunt, Smith) 6900 pont, 2. Dánia 5677, 3. Svájc 5122, 4. Argentína, 5. Svédország, 6. Nagy-Britannia.

**Finn dingi** 1. Dánia (Elvström) 8171, 2. Szovjetunió (Csucselov) 6520, 3. Belgium (Nelis) 5937, 4. Ausztrália, 5. Brazília, 6. Új-Zéland — Magyarország (Tolnai) helyezetlen (2060).

**Csillaghajó** 1. Szovjetunió (Pinegin, Sutkov) 7619 pont, 2. Portugália 6665, 3. Egyesült Államok 6269, 4. Olaszország, 5. Svájc, 6. Bahama — Magyarország (Telegdy, Jutassy) helyezetlen, tizenkettedik (3063).

**Repülő hollandi** 1. Norvégia (Lunde, Bergvall) 6774 pont, 2. Dánia 5991, 3. Németország 5882, 4. Rhodézia, 5. Hollandia, 6. Szovjetunió — Magyarország (Holényi, Molnár) helyezetlen.

**Sárkányhajó** 1. Görögország (Konstantin herceg, Eszkidlogju, Zaimisz) 6733, 2. Argentína 5715, 3. Olaszország 5704, 4. Norvégia, 5. Kanada, 6. Dánia.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Dánia | 1 | 2 | — |
| Szovjetunió | 1 | 1 | — |
| Egyesült Államok | 1 | — | 1 |
| Görögország | 1 | — | — |
| Norvégia | 1 | — | — |
| Argentína | — | 1 | — |
| Portugál | — | 1 | — |
| Belgium | — | — | 1 |
| Németország | — | — | 1 |
| Olaszország | — | — | 1 |
| Svájc | — | — | 1 |

Női versenyző az olimpián először 1900-ban indult, de csak teniszben. A női úszás csak 1912-től, a női tőrvívás 1924-től, a női torna 1924-től, a női atlétika 1928-tól, a női kajak 1948-tól szerepel a műsoron.

Kötélhúzásban, kődobásban (atlétika) és kötélmászásban (torna) is rendeztek olimpiai bajnokságot 1896 és 1920 között.

## A nem hivatalos pontverseny eredménye:

(Pontszámítás: az első hat helyezet kap helyezésenként 7—5—4—3—2—1 pontot)

| | I. | II. | III. | IV. | V. | VI. | Pontsz. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Szovjetunió | 43 | 29 | 31 | 20 | 22 | 13 | 687 |
| Egyesült Államok | 34 | 21 | 16 | 9 | 9 | 9 | 461 |
| Németország | 12 | 19 | 11 | 13 | 6 | 9 | 283 |
| Olaszország | 13 | 20 | 13 | 7 | 6 | 8 | 234 |
| Magyarország | 6 | 8 | 7 | 9 | 5 | 5 | 152 |
| Japán | 4 | 7 | 7 | 12 | 9 | 6 | 151 |
| Lengyelország | 4 | 6 | 11 | 5 | 14 | 4 | 149 |
| Ausztrália | 8 | 8 | 6 | 3 | 5 | 4 | 143 |
| Nagy-Britannia | 2 | 6 | 12 | 8 | 9 | 7 | 141 |
| Románia | 3 | 1 | 6 | 1 | 10 | 8 | 81 |
| Csehszlovákia | 3 | 2 | 3 | 7 | 4 | 5 | 77 |
| Törökország | 7 | 2 | — | 2 | 1 | — | 67 |
| Svédország | 1 | 2 | 3 | 5 | 4 | 8 | 60 |
| Finnország | 1 | 1 | 3 | 3 | 8 | 3 | 52 |
| Franciaország | — | 2 | 3 | 6 | 3 | 5 | 51 |
| Dánia | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 45 |
| Bulgária | 1 | 3 | 3 | — | 1 | 4 | 40 |
| Hollandia | — | 1 | 2 | 5 | 5 | 1 | 39 |
| Svájc | — | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 38 |
| Uj-Zéland | 2 | — | 1 | 2 | 2 | 2 | 30 |
| Belgium | — | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 26 |
| Jugoszlávia | 1 | 1 | — | 2 | 1 | 3 | 23 |
| Irán | — | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 23 |
| Dél-Afrika | — | 1 | 2 | 2 | — | 3 | 22 |
| Egyesült Arab Közt. | — | 1 | 1 | 2 | — | 1 | 16 |
| Kanada | — | 1 | — | 1 | 2 | 4 | 16 |
| Norvégia | 1 | — | — | 1 | 2 | 1 | 15 |
| Ausztria | 1 | 1 | — | — | — | — | 12 |
| Pakisztán | 1 | — | 1 | — | — | 1 | 12 |
| Argentína | — | 1 | 1 | 1 | — | — | 12 |
| Brazília | — | — | 2 | — | 1 | 1 | 11 |
| Brit-Nyugatindia | — | — | 2 | — | 1 | — | 10 |
| Mexikó | — | — | 1 | 2 | — | — | 10 |
| India | — | 1 | — | 1 | — | 1 | 9 |
| Etiópia | 1 | — | — | — | — | — | 7 |
| Görögország | 1 | — | — | — | — | — | 7 |
| Dél-Korea | — | — | — | 2 | — | — | 6 |
| Venezuela | — | — | 1 | — | 1 | — | 6 |
| Ghana | — | 1 | — | — | — | — | 5 |
| Marokkó | — | 1 | — | — | — | — | 5 |
| Portugália | — | 1 | — | — | — | — | 5 |
| Szingapur | — | 1 | — | — | — | — | 5 |
| Tajvan | — | 1 | — | — | — | — | 5 |
| Irak | — | — | 1 | — | — | — | 4 |
| Spanyolország | — | — | 1 | — | — | — | 4 |
| Irország | — | — | — | 1 | — | 1 | 4 |
| Kuba | — | — | — | 1 | — | — | 3 |
| Portorico | — | — | — | 1 | — | — | 3 |
| Rhodézia | — | — | — | 1 | — | — | 3 |
| Izland | — | — | — | — | 1 | — | 2 |
| Bahama-szigetek | — | — | — | — | — | 1 | 1 |
| Kenya | — | — | — | — | — | 1 | 1 |



**A kardvívó egyéni olimpiai küzdelem eredményhirdetése. Középen Kárpáti Rudolf, balra Horváth, jobbra Calarese (olaszországi)**

**VÍVÁS**

**Tőr** 1. Zsdánovics (szovjet) 7 gy., 2. Sziszikin (szovjet) 4 gy., 3. Axelrod (Egy. Áll.) 3 gy., 4. Woyda (lengyel), 5. Midler (szovjet), 6. Closset (francia), 7. Hoskyns (brit), 8. D,Oriola (francia) — Kamuti László a második, Kamuti Jenő a harmadik fordulóban, Fülöp az elődöntőben kiesett.

**Női tőr** 1. Heidi Schmid (német) 6 gy., 2. Rasztvorova (szovjet) 5 gy., 3. Vicol (román) 4 gy., 4. Gorohova (szovjet), 5. Orbán (román), 6. Pawlas (lengyel), 7. Roldan (mexikói), 8. Ebert (osztrák) — Dömölky Lídia az első, Rejtő Ildikó és Kovácsné Nyári Magda a második fordulóban kiesett.

**Párbajtőr** 1. Delfino (olasz) 5 gy., 2. Jay (brit) 5 gy., 3. Habarov (szovjet) 4 gy., 4. Sákovics (magyar) 4 gy., 5. Dreyfuss (francia), 6. Achten (belga), 6. Dreyfuss (francia), 7. Mouyal (francia), 8. Breda (olasz) — Kausz a középdöntőben, Gábor az elődöntőben kiesett.

**Kard** 1. Kárpáti (magyar) 5 gy., 2. Horváth Z. (magyar) 4 gy., 3. Calarese (olasz) 4 gy., 4. Arabo (francia) 4 gy., 5. Zabloczki (lengyel) 4 gy., 6. Pawlowski (lengyel) 3 gy., 7. Tisler (szovjet) 2 gy., 8. Rilszkij (szovjet) 2 gy. — Gerevich a középdöntőben kiesett.

**Tőr csapat** 1. Szovjetunió (Zsdánovics. Sziszkin, Szvesnyikov, Midler), 2. Olaszország, 3. Németország, 4. Magyarország (Kamuti Jenő, Kamuti László, Fülöp, Cvikovszky, Gyuricza, Sákovics).

**Női tőr csapat** 1. Szovjetunió (Rasztvorova, Gorohova, Sisova, Petrenko, Prudszkova), 2. Magyarország (Dömölky, Rejtő, Székelyné, Kovácsné, Juhász), 3. Olaszország, 4. Németország.

**Párbajtőr csapat** 1. Olaszország (Delfino, Pellegrino, Mangiarotti, Pavesi, Saccaro), 2. Nagy-Britannia, 3. Szovjetunió, 4. Magyarország (Gábor, Bárány, Sákovics, Kausz, Marosi).

**Kardcsapat** 1. Magyarország (Gerevich, Kovács, Kárpáti, Delneki, Horváth Z., Mendelényi), 2. Lengyelország, 3. Olaszország, 4. Egyesült Államok.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Szovjetunió | 3 | 2 | 2 |
| Magyarország | 2 | 2 | — |
| Olaszország | 2 | 1 | 3 |
| Németország | 1 | — | 1 |
| Nagy-Britannia | — | 2 | — |
| Lengyelország | — | 1 | — |
| Egyesült Államok | — | — | 1 |
| Románia | — | — | 1 |

Téli olimpiát 1924-től rendeznek rendszeresen.

(1908-ban Londonban fedett pályán került sor a korcsolyára. Itt szerezte a cári Oroszország egyetlen győzelmét.) Eddig 8 téli olimpia kerül megrendezésre. A téli olimpiák helye csak három ízben volt ugyanaz az ország, mint a nyári olimpiáé.

1924: Párizs—Chamonix.
1932: Los Angeles—Lake Placid.
1936: Berlin—Garmisch Partenkirchen.

# 15 mezős villamosjelzésű erőmérő labdarúgófal

*Írta: Megyeri Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

Ez a távoli perspektíva, de kezdjük elölről!

A Sport és Tudomány előző számában hírt adott a Szovjetunióban alkalmazott néhány segédeszközről, többek között néhány rúgófalról is. Hasonlókat szórványosan már edzőink is alkalmaztak. Úgy tűnik, feledésbe merültek. Kár volt értük. Felelevenítésüket szorgalmazom, és megkísérlem továbbfejlesztésüket.

### A 15 mezős rugófal

A következő beosztású rúgófalat javasolom:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 | 4 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 4 |

A számok a mező gólveszélyességi fokát, illetve a védhetőség nehézségét jelzik. A jelzés a kapus súlypontjától indul ki, ami közelebb van a földhöz, mint a kapufához. Ez a távolabbi elmozdulások szempontjából döntőnek látszik.

További indokolás. A középső vízszintes mezők számai azért alacsonyabbak, mert közel vannak a súlyponthoz. Ebben az öt mezőben legkönnyebb az elmozdulás. A legrövidebb is. A felső mezők magasabb számokat kaptak, mert távolabb vannak a súlyponttól, több mozgást igényelnek, és szemben az alsó mezőkkel, lábbal nem védhetők. Az alsó mezők a felsőkhöz viszonyítva alacsonyabb számokat kaptak, mert közelebb vannak a súlyponthoz, kevésbé mozgásigényesek és részben lábbal is védhetők.

Az alsó sarkok gyakorlatilag részben azért veszélyesebbek, mert „ráznak": gyors a talajérés, kevesebb az idő a talajhoz alkalmazkodásra. Az is tényező, hogy az alsó sarkos védés kevésbé „látványos", mint a „vinklibe úszás". Az első esetben a vetődéstechnika javításával, a másodikban pedig neveléssel növelhető az alsó sarkok biztonsága. A kérdés eldöntésére elméletileg a matematika hivatott a — dinamikus mozgásgörbék megállapítása útján. Gyakorlatilag elsősorban: *„kapusa válogatja"!*

A továbbiakra ennek a kérdésnek nincs jelentősége.

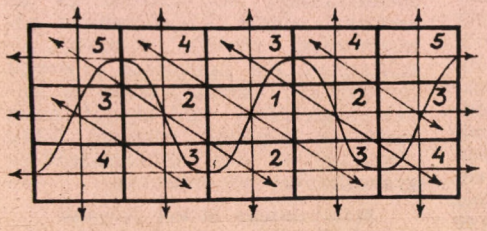
### A rugófal „edzésmódszertana"

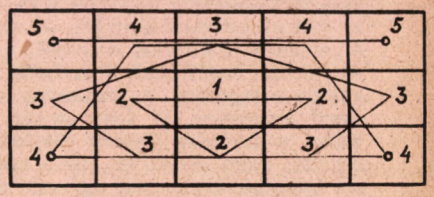
A cél egyszerű: el kell találni a mezőket. Technikáját az edzők ismerik. A tapasztalatcsere hasznos lenne.

*Iskolagyakorlatok:*

1. vízszintesen oda-vissza (4—3—2—3—4, 3—2—1—2—3, 5—4—3—4—5), 2. függőlegesen föl-le (5—4—3, 4—2—3, 3—1—2, 4—2—3, 5—3—4), 3. hullámvonalban (4—3—5, 4—2—3, 2—1—3, 4—2—3, 4—3—5), 4. átlósan, mindkét irányban (4, 3—3, 5—2—2, 4—1—3, 3—2—4, 4—3, 5 és vissza), 5. geometrikusan (1-ből kiindulva az azonos számú mezőket egymás után).

Grafikusan ábrázolva:




A mezők kellemes, de élesen elütő színezése technikai és lélektani okok miatt egyaránt célszerű.

### Rugótávolság

A kapuvonal közepétől: 5 m, 11 m, 16 m, vagy messzebb. Szögben: a jobb kapufától 5 m, 11 m, 16 m vagy messzebb; a bal kapufától 5 m, 11 m, 16 m, vagy messzebb.

### Rugótechnika

csüddel, belső és külső csüddel, belsővel, külsővel — kézből, felpattanásból, állítottból, gurított, dobott labdából, labdavezetés után stb. A végrehajtás módjai kikényszerítik a sokoldalú rúgótechnika kialakulását.

### Előnyök

A pontszámok összeadhatók, tehát a módszer alkalmas a vetélkedésre; a végrehajtás játékos, szórakoztató, az idegrendszert nem terheli különösebben. A rendszeres gyakorlás fokozza a lövésbiztonságot, a labda helyezésének, irányításának biztonságát, a lövőkedvet, a gólerősséget; a mezőnyben előmozdítja a térben jól időzített labdák adását, a lőtt passzokat, a keresztlabdákat, fokozza a labdabiztosságot, tehát több ideje jut a játékosnak a labdakezelésre és a tájékozódásra; önbizalmat, nyugalmat, körültekintő készséget biztosít a kapu előtt és a mezőnyben egyaránt.

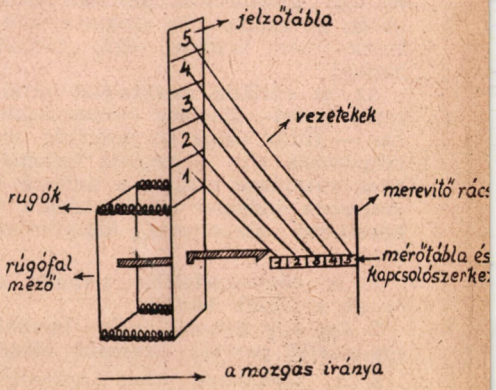
Több évi edzésprogramot is ad. A nagyobb célokat fokozatosan tűzhetjük ki; nehézségük fejleszti az akaraterőt, s ez minden tekintetben gyümölcsöző.

Legmagasabb fokon — „művészi" ügyességet eredményezhet.

### Távlat

Ugyanez a rúgófal felhasználható a rúgás erejének mérésére is, ha az egyes mezők részére önálló mozgásra lehetőséget biztosítunk és olyan rugósszerkezettel kötjük össze, amely jelzi az erő nagyságát. Bár ez elméletileg nem mutat pontos eredményt, mert az áttételek, a súrlódás, a szög, a labda keménysége stb. energiaveszteséggel jár, mindez a gyakorlatot alig érinti. A megközelítő eredmény is lehetővé teszi a pillanatnyi állapot lemérését, új célok kitűzését, azok elérésének ellenőrzését és a fent már említett ösztönzést, szórakoztatást, mert a vetélkedés átvihető az erők összesítésére is.

Az erőmérő mező elemi vázlata:




A rúgófal házilag is elkészíthető. Talán még rugószerkezettel is. A címben megjelölt „15 mezős villamosjelzésű erőmérő labdarúgófal" a problémák korszerű megoldását jelentené. Elemi formában felvetem. Jobb megoldása műszaki kérdés. Tényközlően, szakembereknek írtam mindezeket. Egy kicsit abban a hitben, hogy a jó rúgófalnak „nem kell cégér".

# Labdarúgó gyakorlatok szakaszos edzésmódszerrel

*Írta: Páljai János*

Az ember sportteljesítménye az erősen „mozgásos" sportágakban elsősorban attól függ, mennyire tudja szervezete — főleg az izmok és a vérkeringés — alkalmazkodóképességét növelni. Az utóbbi évek edzésmódszertani kutatásai során aprólékosan vizsgálták meg azt a kérdést: milyen körülmények között hogyan befolyásolja az edzés a szervezet alkalmazkodását? Rájöttek arra, hogy az eddigi edzésmódszernél — amely a terhelés fokozatos emeléséből állt — *sokkal hatásosabb a terhelés szakaszos adagolása.* A szakaszos módszerű edzésben is fokozatosan növekvő a terhelés (hiszen másképpen fejlődés nem érhető el), de a szervezet igénybevétele még egy-egy edzés során is ritmikusan váltakozó, erős és gyenge terhelésű szakaszok váltják egymást.

Egyöntetű a szakemberek véleménye, hogy az utóbbi évek nagy javulása jelentős részben ennek az új edzésmódszernek tulajdonítható.

**A szakaszos módszer**

minden sportágban alkalmazható, amelyben mozgás van, különösen azokban a sportágakban, amelyekben a gyorsaság, az erő és az állóképesség, főleg pedig a gyorsasági állóképesség szerepet játszik.

Alkalmazható sportjátékokban is, kézilabdában, teniszben, vízilabdában, gyeplabdában, röplabdában, asztaliteniszben és — természetesen — labdarúgásban is. Erőnléti gyakorlatok minden további nélkül végeztethetők szakaszosan, technikai és taktikai gyakorlatok azonban csak abban az esetben, ha azokat a játékosok már kellően végre tudják hajtani.

Az ún. ciklikus mozgásokat tartalmazó sport-, illetőleg versenyágakban — futás, úszás, korcsolyázás, kerékpározás stb. — végzett tudományos kutatások alapján a tudósok a szakaszos módszer alkalmazására a következő alapelveket állapították meg:

*1. A legmegfelelőbb terhelés a 60—80 százalék közötti.*

*2. Egy-egy terhelés nem tarthat egy-másfél percnél hosszabb ideig.*

*3. A terhelések közti szünetek időtartama 30—60 mp közötti legyen. A szünetet tevékeny pihenővel kell kitölteni.*

*4. A terhelés után közvetlenül mért pulzus ne legyen 180-nál több, s a következő terhelés akkor következhet, ha az érverés 120 körüli percenként.*

A fokozás úgy történhetik, hogy az 1—3. pontok valamelyikét megváltoztatja az ember. Azaz: emeli a terhelés százalékát (a sportoló terhelésének erősségét), vagy csökkenti a két terhelés közti szünet időtartamát, vagy egy-másfél percnél hosszabb terhelést ad. De változtatható mind a három is, ha a pulzusszám ezt megengedi. (Általában mindig a pulzusszám a mértékadó.)

Manapság már valamennyi olyan sportágban, amelyben a gyorsaság, az erő és az állóképesség, illetőleg a gyorsasági állóképesség szerepet játszik — ezeknek az elveknek megfelelően alkalmazzák a szakaszos edzésmódszert. Az ausztrál és az amerikai úszók elsősorban az edzéserősséget növelik. Gyakran alkalmaznak 100 százalékos erősségű terheléseket. Labdarúgásban is ennek megfelelően kell eljárni, mert hiszen a felnőttek edzésein főleg „életszerű" — azaz mérkőzésszerű — gyakorlatokat alkalmazunk.

**Már mintegy öt éve folynak a kísérletek a szakaszos módszer labdarúgásban való alkalmazásával**

A szovjet labdarúgók az első évben csak erőnléti gyakorlatokra, főleg futásra, vagy futással kapcsolatos gyakorlatokra alkalmazták. Amikor a futások csak 60—80 százalékos erősségűek voltak, akkor körülbelül egyperces szüneteket tartottak, amikor 100 százalékos erősséggel futottak a játékosok, akkor valamivel hosszabbakat. A szünetekben a labdaérzéket fejlesztő labdagyakorlatokkal, valamint járással, légzőgyakorlatokkal, könnyed gimnasztikai mozgással töltötték ki az időt. (A szünetek hosszát általában a játékos állapota szabja meg. Teljesen nem szabad kipihennie magát a játékosnak, különben a szakaszos módszer hatásossága csökken. A legpontosabb tájékozódást a pulzusszám adja, dehát mindig minden játékos érverését nem méricskélheti az edző...)

A Moszkvai Torpedo játékosai 1955-ben nagy mértékben javultak gyorsaságban is, állóképességben is — írja Sz. A. *Szavin.* — És ez a javulás eredményességben is megmutatkozott: az előző évben 9. helyen végzett a csapat, 1955 végén a 4. helyen volt, most — az élen van.

**Tavaly és az idén több magyar edző is kísérletezett**

a szakaszos edzésmódszerrel, s ahogy erről a nyári edzőtovábbképző-tanfolyamon beszámoltak — az eredmény igen biztató volt. Ők már technikai és taktikai gyakorlatokat is végeztettek szakaszos módszerrel, mintahogy két éve már a szovjet labdarúgók egy része is „komplex-gyakorlatokkal" végzi a szakaszos módszerű edzést. A magyar tapasztalatok arra mutatnak, hogy ezzel a módszerrel elég gyorsan emelni lehet a labdarúgók gyorsasági állóképességét, de ügyelni kell a fokozatos felépítésre, mert a szokatlan igénybevétel túlzásai túledzettséghez vezethetnek. (Így jártak például a BVSC ifjúsági játékosai tavaly.)

Már az eddigi kísérletek is bebizonyították, hogy a szakaszos edzésmódszer alkalmazása a gyorsasági állóképesség fejlesztésén kívül még

**a következő haszonnal jár:**

*1. a játékosokat állandó és gyors mozgáshoz szoktatja;*

*2. elősegíti az idegfolyamatok gyorsulását, gyorsabb alkalmazkodását;*

*3. az általános szervezeti erő fokozódását;*

*4. az akaraterő jelentős növekedését.*

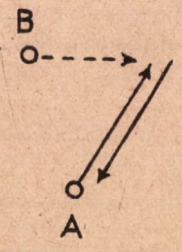
Ismételjük: *nagyon fontos a fokozatos felépítés.* Inkább a kelleténél valamivel lassabban haladjunk előre a módszer alkalmazásában, mint egy kicsivel is gyorsabban.

Szakaszos módszerrel végeztethető minden olyan labdarúgó-gyakorlat, amelyben gyors mozgás van. Még kezdőknél is alkalmazhatjuk, ha egy-egy olyan technikai elemhez, amelyet már kellően tudnak — gyors futást kapcsolunk. Például pontos átadás, beadás vagy más mozzanat előtt egy-egy 10—15 méteres vágta.

Az alábbiakban

**néhány egyszerű és összetett gyakorlat**

szakaszos módszerű végeztetését ismertetjük, azonkívül egy-két hasonló módszerrel végeztethető versenyt és játékot is.

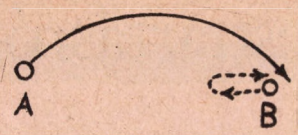



1. A-játékos a tőle 6—8 méterre álló B elé adja a labdát úgy, hogy utóbbinak 5—6 métert futnia kell érte. Amikor elérte, kapásból visszaadja A-nak. A-játékos most a másik oldalra gurít, B megint fut a labdára és viszszaadja... Így megy ez egy percig. Utána szerepcsere: B lesz az adogató és A fut a labdára... Tehát egy perces terhelés után egy perces tevékeny pihenő következik...

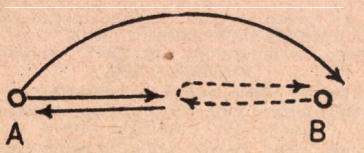
2. A-játékos gurítja a labdát a vele szemben, tőle mintegy 10 méterre álló B-nek. Ez az utóbbi a labdaadás pillanatában megindul és fut A felé, de nem állítja meg a labdát, hanem amikor elmegy mellette, megfordul és fut utána. Amikor elérte, talppal megállítja, megfordul és gurítja A-nak. A-játékos ugyanúgy jár el, mint az előbb B... És így tovább.



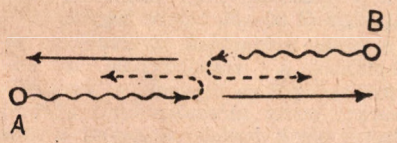

3. A-játékos magas ívben dobja a labdát a vele szemben, tőle 6—8 m-re álló B-nek. Ez a dobás pillanatában futva megindul A felé, amikor a labda elszállt felette, megfordul, visszafelé fut, lekezeli a labdát, majd felkapja és dobja A-nak. A-játékos hasonlóan jár el, mint az előbb B... És így tovább.



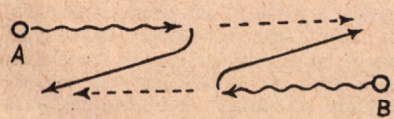

4. A-játékosnál két labda van; egyiket lábbal odagurítja a 10 méterről feléje futó B-nek, a másikat átdobja társa feje felett. B-játékos kapásból visszaadja a feléje gurított labdát, majd megfordul és fut a feje fölött átszálló másik után. Igyekszik toppolni a levegőből leeső második labdát, azután fordulásból ezt is visszagurítja A-nak. A-játékos megint gurítja az egyiket és dobja a másikat. Így megy ez egy percig. Utána szerepcsere. (Ez a gyakorlat egyúttal a periférikus látás fejlesztését is szolgálja.)



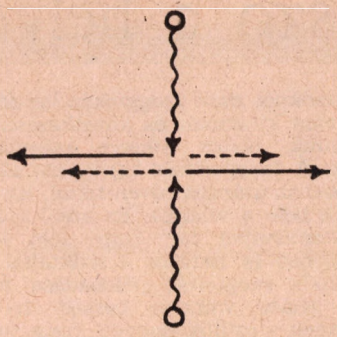

5. Két játékos egymástól 18—20 m-re van, mindegyiknél labda, köztük egy m-es „folyosó". Egyszerre indulnak meg és egymás felé vezetik a labdát. Amikor egymás mellé érnek, meggurítják a labdát, majd megfordulnak és egymás labdája után futnak; talppal megállítják, utána megfordulnak és — újból vezetik. Így megy ez egy percig, utána egy perc tevékeny pihenő: emelgetik lábbal, fejjel a labdát stb.



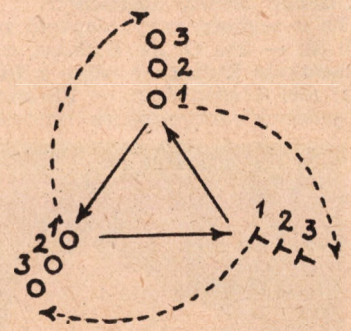

6. Most a két játékos között 2—3 m-es „folyosó" van. Megint gyors iramban vezetik egymás felé a labdát, s amikor találkoznak, fordulással, „időzítve", egymás elé adnak és futnak társuk leadott labdájára. Amint utolérték„ megállítják a labdát és — megint vezetik. Így megy ez egy percig, utána tevékeny pihenő...



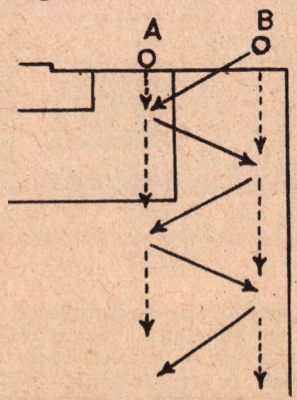

7. Szemben, egymástól 18—20 méterre helyezkedik el megint a két játékos, mindegyik lábánál egy-egy labda. Gyors iramban egymás felé vezetik a labdát, s mielőtt elérnék egymást, ballal balfelé passzolnak, majd megfordulnak és futnak társuk labdája után. (A-játékos B-nek a labdája után, B-játékos A-nak a labdája után.) Amikor elérték, megállítják a labdát, s megint vezetik közép felé... Így megy ez egy percig, utána egy perces tevékeny pihenő. A következő menetben a labdavezetés után esetleg jobbal — balfelé adják a labdát... *(Zalka A. gyakorlatai.)*



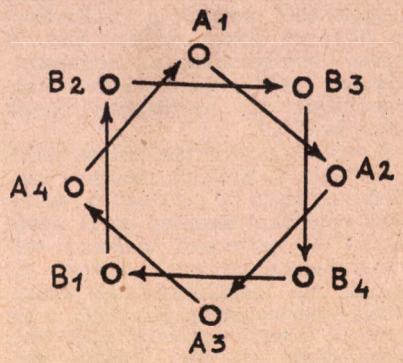
8. Adogatás három oszlopban, folytonos helycserével. A rajz szerint állnak fel a játékosok, A-csoport 1-es játékosánál a labda. $A_1$ leadja $B_1$-nek és C-sor végére fut; $B_1$ leadja $C_1$-nek és A-sor végére fut; $C_1$ odapasszolja $A_2$-nek és B-sor végére fut; $A_2$ átadja $B_2$-nek és C-sor végére fut... És így tovább. Egy-egy perc tevékeny pihenő. A gyakorlat végezhető versenyszerűen is két 9-es vagy 6-os létszámú csapat között.




9. Az egyszerű futás közbeni adogatás is végeztethető szakaszos módszerrel. Egy percnyi futás és egymás elé adogatás után — tevékeny pihenőül — fejelget egymáshoz a két játékos, vagy emelgeti a labdát, kevés mozgással.




10. *Labdahajsza.* Felállás a rajz szerint, az egy-egy csoportba tartozó játékosok egymástól 8—10, vagy akár 15—20 m-re. (Attól függően, hogy milyen átadást akarunk gyakoroltatni és hogyan.) $A_1$ és $B_1$ kezdi az átadást, mindketten ugyanabban az irányban, azaz — a labdák üldözik egymást. $A_1$ $A_2$-höz, az $A_3$-hoz stb. ad; így megy állandóan a labda. Ugyanígy a másik csapat tagjai között is. (Senkit sem szabad kihagyni!) Ha egyik labda utoléri a másikat, akkor egy pontot kap a gyorsabban adogató csapat.

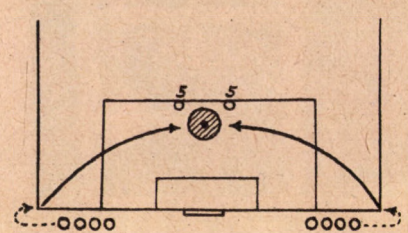






11. Ezen a rajzon a meredek előreadás egyik gyakorlatát látjuk; két játékos végzi, állandó helycserével. Egy perces gyakorlás, egy perces tevékeny pihenő. (Ha később fokozni akarjuk a terhelést, akkor csak 50, vagy 45 perces pihenőt adunk...)

12. Pontos beívelés a szögletzászlótól a 11-es pont tájékára. A rajz szerint áll fel a két csapat, mindegyiknél legalább három labda. Az alapvonal mögött felsorakozó játékosok nekifutnak, majd kanyarodva odaívelik a labdát a 11-es ponthoz. (Jobboldalról jobb-, baloldalról ballábbal.) Aki rúgott, kifut a 11-es ponthoz labdát visszarúgni; aki addig kint volt, labdástól visszafut — a túlsó oldalon levő csapat végére. (Azaz: a következő menetben már a másik lábával ível a 11-es környékére.) Így megy folyamatosan a gyakorlat, állandó mozgásban, tetszés szerinti ideig. Egyszerre négy csoportban végezhető, azaz mindkét kapunál. Változata: egymás után 8—10 beívelést hajt végre egy-egy játékos és csak azután fut ki „labdaszedőnek". *(Folytatjuk)*



# Ismét néhány szó a helyes testtartásról

A testtartás az ember egész külső megjelenését, sokszor a viselkedését és bizonyos fokig magatartását is erősen befolyásolhatja. Természetszerűleg vetődik fel a kérdés, vajon mennyiben áll módunkban ennek befolyásolása?

A testtartás alakítása szinte teljes mértékben a nevelők kezében van. (Természetesen a szülőket és az iskolai nevelőket közösen értem nevelőkön.) A testtartást kialakító reflexek csecsemőkorban kezdenek kiépülni. Az újszülöttnél még hiányzanak a gerincoszlop görbületei, a fej tartását, a medence és a lábak testtartásalakító szerepét irányító reflexek. Ezek a fejlődés folyamán alakulnak ki és hogy milyen formát öltenek, az az esetek nagy többségében csak kisebb mértékben függ az öröklött tényezőktől (a csontok, izmok szerkezeti felépítésétől, elrendezésétől stb.), sokkal inkább az életmódtól és a szoktatástól. Ennek megfelelően a helyes testtartás kialakításának első szakasza a szülőkre hárul.

Mit kell tehát tenniük? Lényegében kevés és egyszerű dologról van szó, de ezekben nagyon következetesen és kitartóan kell eljárniuk.

Az életmód tekintetében nincsenek különösebb követelmények, csak azok, amelyek a gyermek egészséges fejlődése szempontjából amúgy is nélkülözhetetlenek: helyes és kielégítő táplálkozás (különösen gondolni kell a vitaminokra), sok szabad levegő és napfény, elegendő mozgás a szabad levegőn, egészséges, kényelmes, a mozgást nem gátló ruházat.

A szoktatásnál a következő feladataik vannak: rá kell nevelniük a gyermeket a szép, egyenes testtartású ülésre, állásra és járásra. Mindez a gyermeknél csak megszokás kérdése. Ha elég kitartóak és következetesek vagyunk, biztos sikerre számíthatunk. A kisgyermek egyébként elsősorban az utánzás révén tanul, illeszkedik bele a világba. Ez azzal a következménnyel jár, hogy nem lesz meggyőző és hatásos a szoktatás — a szülők megfelelő példaadása nélkül. Hiába minden beszéd, ha a gyermek a szülők hanyag, rossz testtartását látja.

Olvasásnál, tanulásnál helyes ülés, oldalnézetben



Bizonyos fokig új helyzet keletkezik, amikor a gyerek iskolába kerül. Ez számára két jelentős változás — s mindkettő a testtartás alakítása szempontjából is fontos — egyik, hogy a szülők mellé még új nevelőket, tekintélyeket kap; a másik pedig, hogy a sok tanulás, írás, iskolapadban ülés, a testtartás alakításában is új feladatokat ró a gyermekre. Ez utóbbiakat nem is tudja egyedül megoldani. Szükség van a szülők és az iskolai nevelők segítségére.

Ez a segítség négy alapvető részből áll — írja *O. Sz. Bojkova*, a Fizicseszkaja Kultúra v skole c. folyóirat idei 8. számában. — Elsősorban a gyermek szervezetének rendszeres

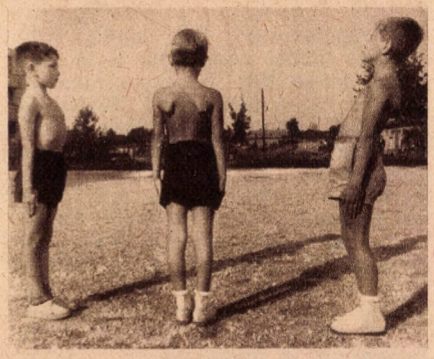


Helytelen ülés tanulásnál, s a nyomában keletkező szkoliozisos gerincoszlop-elhajlás

ellenőrzéséből, másodsorban a helyes munkahelyzet kialakításából, harmadsorban a jó testtartásra való oktatásból és szoktatásból, végül a szülők és a nevelők közti megfelelő felvilágosító munkából.

Mindenekelőtt döntő jelentőségű, hogy *a bútor feleljen meg a gyermek termetének*, a munkahely legyen jól megvilágítva (a világosság balról vagy felülről jöjjön), a törzs és a végtagok kellő támaszt találjanak, a testrészek szimmetrikusan helyezkedjenek el.

Otthon *a közönséges asztal és háttámlás szék a legmegfelelőbb.* Ha az asztal túlságosan magas, s a gyermek lába nem éri el a padlót, lába alá támasztékot kell helyezni. Ha a gyermek combjai rövidebbek a szék ülőkéjénél, a karfa és a gyermek háta közé helyezzünk valamilyen kemény anyagot (fabetét, kemény párna stb.), hogy nekitámaszkodhassék. Úgy üljön a gyermek, hogy szeme az asztal síkjától 30—35 cm-re legyen.



**A bal oldali gyerek helyes testtartással áll: testsúlya egyenletesen oszlik el a két lábán, gerincoszlopa egyenes, mellkasa kidomborodik**

**A középső állása helytelen: testsúlya csak a bal lábán van, emiatt gerincoszlopa szkoliozisos elhajlást mutat**

**A jobb oldali gyerek állása szintén rossz: hasát kinyomja, hátát görbén tartja. Ez lordozisos gerincoszlopi helyzetet eredményez**

A hibás testtartású gyermekek az iskolában a padsoroknak a középső oszlopában üljenek, az egészségeseket pedig időszakonként át kell ültetni egyik szélső oszlopból a másikba.

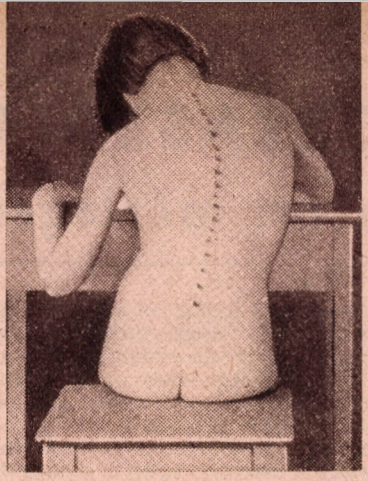
*Igen fontos, hogy íráskor helyes tartásban üljenek a gyermekek.* A leghelyesebb, ha a talpak a padlón vannak, vagy úgy helyezkednek el, hogy a térdek derékszögben hajlítottak, a combok pedig vízszintesen helyezkednek el, s a törzzsel derékszöget zárnak be; a testsúly egyenletesen oszoljon meg a csípő két oldalán, a törzs a szék hátának támaszkodjék, a mell és az asztal széle között 1,5—2 cm távolság legyen; az alkarok szimmetrikusan és lazán helyezkednek el — nyugszanak — az asztalon, a vállak is szimmetrikus tartásban, a fej könnyedén előrehajlik. A füzetet vagy a könyvet 30 fokos szögben helyezzük el. Az írópapír bal alsó szöglete a gyermek mellkasának közepe táján legyen. Írás közben is mindig meg kell tartani ezt a helyzetet.

*Olvasáskor* ugyanez a testhelyzet, csak a kezek helyzete változik némileg. A legkényelmesebb az a helyzet, amikor a két alkar szimmetrikusan nyugszik az asztalon (kézfej a mellnél), a könyv pedig rézsútosan fekszik.

Ez legyen a testtartás akkor is, amikor a gyermekek a nevelő előadását, magyarázatát hallgatják.



Helyes testtartás írásnál. Figyeljük meg a lábak, a karok és a fej helyzetét



Helytelen testtartás írásnál: a karok rossz elhelyezése miatt a gerincoszlop szkoliozisos elhajlása következik be



Az iskolatáska helyes és helytelen hordmódja. A háton egyenletesen oszlik meg a teher. A kézben vitt aktatáska féloldalas megterhelést eredményez, ami szkoliózist okoz

Erre a testtartásra rá kell szoktatni a gyermekeket az iskolában is, otthon is.

Gondolni kell az iskolatáska helyes hordmódjára is. *Kisgyermeknek nem szabad aktatáskával iskolába járnia.* Ez egyoldalú terhelést okoz, s elég hamar oldalirányú gerincelhajláshoz, skoliózishoz vezethet. Leghelyesebb, ha a kisgyermek *hátitáskát* használ. Csak 15 éves koron túl engedhető meg az aktatáska hordása, akkor is váltogassák a gyermekek táskát hordó karjukat.

Gondoskodni kell arról, hogy az iskolábajárás ideje alatt is *eleget tartózkodjék a gyermek szabad levegőn.* Az iskolában ezt a testnevelési óra és sportköri foglalkoztatás szolgálja. Ennek egyik fontos feladata éppen a testtartás kialakítása. Ki kell küszöbölnie a sok ülés következtében esetleg fellépő testtartásbeli károsodásokat. A testnevelésnek — természetesen — nem minden formája alkalmas ennek a feladatnak az ellátására.

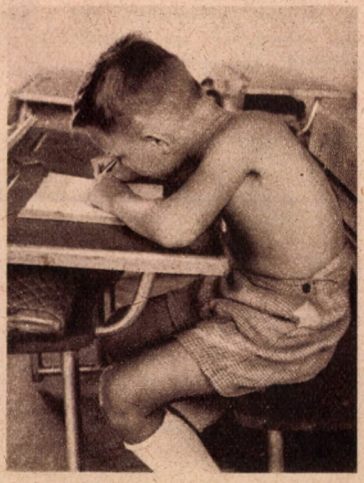
*A tornateremnek elég tágasnak és szellősnek kell lennie,* hogy a helyes testtartás kialakításának, illetőleg a testtartás-javítás céljának megfelelő legyen. Egyik előző cikkemben[1] vázoltam, hogy milyen hatása van a szabad levegőnek a testtartásra. Ebben azt is kifejtettem, hogy a kevés mozgású, illetőleg egy-egy izomcsoportra korlátozott ún. sztatikus testtartás-javító gyakorlatok nem olyan hatásosak, mint az egész testet foglalkoztató, sok mozgással járó gyakorlatok.

*A testtartásjavítás nem csupán abból áll, hogy a gerincoszlop felső részét, illetőleg a mellkast és a vállövet igyekszünk megfelelő tartásba hozni. Legalább ilyen fontos a lábak és a medence helyzete, állapota, valamint a fej helyes tartása is.* A testnevelésben ezekre igen nagy gondot kell fordítani. Tulajdonképpen a gerincoszlop szalagjainak és a hát izmainak gyengesége mellett az elváltozásoknak ezek az alapvető okai; a törzs felső részének rossz tartása már csak következmény. Ha a testtartást eredményesen akarjuk javítani, akkor elsősorban a rossz tartás okait, nem pedig következményeit kell felszámolnunk. Az okokkal együtt ugyanis a következmények is megszűnnek, míg ez fordítva nem áll.

Az új iskolaév kezdete — mint minden kezdet — a szülőknek, nevelőknek, gyermekeknek új terveket, elhatározásokat jelent, új reményeket ébreszt. Ifjúságunknak igen nagy hasznára lenne, ha ezek között a helyes testtartásra nevelés is helyet kapna.

**B. F.**

Helytelen testtartás írásnál: a gerincoszlop és a fej túlságosan előrehajlik. Ez kifozist eredményez



[1] Bakonyi Ferenc dr.: Néhány gyakorlati szempont a helyes testtartás kialakításában. Sport és Tudomány, III. évf. 7. szám.

# A NEMZETKÖZI TESTNEVELÉSI SZÖVETSÉG RÓMAI NAGYGYŰLÉSE

A római olimpia idején, pontosabban szeptember 8. és 10. között nagygyűlés tartott a FIEP (Fédération Internationale d'Éducation Physique), azaz a nemzetközi testnevelési szövetség is Rómában. A nagygyűlésen több előadás és hozzászólás hangzott el arról a kérdésről: hogyan járulhat hozzá a testnevelés különféle formája a sportbeli előkészítéshez? Alaposan megvitatták a FIEP helyzetét is, valamint kapcsolatát az UNESCO keretében működő Testnevelési és Sport Világtanáccsal, valamint a Nemzetközi Sportorvosi Szövetséggel és más hasonló szervezetekkel. Elhatározták egy nemzetközi testnevelési dokumentációs szerv létrehozását. (A FIEP szakosztályai: testneveléstudományi, iskolai testnevelési és szabadidő-mozgalmi [tömegtestnevelési] szakosztály.)

P. *Seurin* főtitkár előterjesztésében kitért arra, hogy az 1923-ban alakult és 1930 óta többnyelvű folyóiratot kiadó FIEP fennállása óta arra törekedett, hogy minden testnevelési szervvel együttműködjék, mert alapelve, hogy az előrehaladás csak közös munkával, egyesült erővel lehetséges megfelelően. Ezt az együttműködést, az egyre jobban kialakuló egységet erősen zavarja az amerikaiak által tavaly megalapított nemzetközi „ellenszövetség", az ICHPER (International Council of Health, Physical Education and Recreation). A FIEP vezetősége úgy véli, hogy az új szervezet csak megosztja az erőket, s szó sem lehet arról, hogy régebben alakult és eredményesen munkálkodó FIEP — mint az amerikaiak kérték — „csatlakozzék" ehhez az új szervhez. A FIEP továbbra is mindent elkövet, hogy összefogja az erőket és az UNESCO-hoz tartozó Testnevelési Világtanács irányításával az eddiginél is szervezettebb és eredményesebb munkát végezzen a világ testkultúrájának területén.

*

Az UNESCO keretébe tartozó Testnevelési Világtanács alelnökévé *Hepp Ferenc* dr-t választották meg. A Testnevelési Világtanács kutatási bizottságának és dokumentációs bizottságának *Tóth Dezső*, a TTT főtitkára, a dokumentációs bizottságnak pedig *Hepp Ferenc dr.*, a TTKI igazgatója lett tagja.

# HOZZÁSZÓLÁS

## Még egyszer: mérlegen a jóga!

3000 éves a jóga. Sok történelmi szűrőn átesett már. Ez elgondolkodtató.

Testnevelő és tudatformáló törekvése van egyszerre. Ez rokonszenves. Az már nem, hogy idealista alapon. Az még kevésbé, hogy helyenként és időnként mithoszba, kuruzslásba, vagy éppen hókusz-pókuszba csomagolták. Bár lehet, hogy ami nekünk mithosz, az nekik igazabb a valónál, ami nekünk kuruzslás, az nekik hitre és szuggesztióra alapozott nevelési módszer; ami nekünk hókusz-pókusz, az nekik szent szertartás. Persze, nem azokra gondolunk, akik divatból jógáznak, még kevésbé az üzletemberekre, hanem a hindukra, akiknél ez a testnevelési módszer kultikus és nemzeti jellegű egyszerre.

Közeledjünk korszerű gondolkodással ehhez a 3000 éves valósághoz.

Majdnem mindenki túloz, aki kedvenc témájáról beszél. A messziről jött ember különösen. Ennyit máris vonjunk le a jóga hírverőinek állításaiból. A többieknek azonban érdemes lenne a tudomány mikroszkópján át a mélyére nézni.

A jóga: „hosszú életet, betegségekkel szembeni fokozott ellenállást, szép testi fejlődést, szellemi-lelki nemesedést" ígér. Ennél sokkal többet egyetlen testnevelési rendszer sem ígérhet.

Ne beszéljünk a táplálkozásról, alvásról, pihenésről, mert amit ezekről a jóga mond, általában jó dolog, még akkor is, ha nekünk néha idegen. Ne feledjük azonban, hogy az osztálytársadalmakban, Indiában különösen, mindebből kevés volt. Könnyen lehet, hogy a jóga egyik rendeltetése éppen az volt, hogy megkönnyítse a hiányok elviselését.

A gyakorlatokról beszéljünk.

Van-e élettani hatásuk? Van-e testnevelési értékük?

Megcsináltam a „nyulacskázást". Háromszor, ahogy írva vagyon. Hadd számoljak be róla.

Az alaptesthelyzet felvételekor combizmaim erősen húzódtak. Talpamat csak ujjaim második ízületével értem el. Az előrehajlás csak egy arasszal a térd elé sikerült és nem szorosan a térdekre. A mélylégzés magas mellkasállásban jól esett, zsugorban természetellenesnek tűnt. A szőnyegnek porszaga volt. A sok zavaró körülmény miatt a „prana"-ra, „életerőre" nem tudtam gondolni. Ez, lehet, végzetes hiba.

Amit komolyan kell venni:

Pulzusom a gyakorlat következtében 55-ről felment 70-re. Hogy összehasonlítással szolgáljak: utána egy szabad kézállás 3 másodpercig megközelítően ugyanezzel az eredménnyel járt: a pulzus 55-ről 71-re emelkedett.

Az élettani hatást fel kell tételezni.

A gyakorlat megnyújtja azokat az izmokat, amelyek eddig edzetlenek voltak. (Rendszeresen gimnasztikázom.) Természetesen ezeket az izmokat megfelelő gimnasztikával is meg lehet mozgatni. Nem is az eredmény, hanem a módszer igényli a nagyobb figyelmet. A gyakorlat felgyorsítja a vérkeringést. Ezt a pulzus gyorsulása bizonyítja. A mellkas többször be- és kilégzésre alkalmas kedvező állapotba kerül. A préseléses helyzetet az előnyök és hátrányok szerint is mérlegelni kell. A mozgás (a nyújtás és préselés következtében) különböző intenzitással csaknem az egész csont- és izomrendszert érinti s ez a belső szervekben is pozícióváltozásokat idéz elő.

Az intenzitás fokára legyen példa a kézállás.

Holtbizonyos, hogy nemcsak a „nyulacskázás", de az egész jóga sem képes csodára. De semmit sem kockáztatunk, ha az állítjuk, hogy néhány jógagyakorlat hatása eléri a reggeli tornáét. Több gyakorlat bizonyára még több eredménnyel jár.

Persze, annyival bizonyára nem, mint a ma már tudományos alapokon nyugvó korszerű testnevelés!

Ennek fényében *a jóga legfeljebb a kondicionáló torna egyik sajátos fajának, vagy gyógytornának tűnik, s ez talán a legmaradandóbb benne.* Sportoló fiataljainknak nem biztosít sok lehetőséget. Inkább azokat az elemeket vonzza, akiket megragad az idealista burok. Hit nélkül ki lenne hajlandó magát gyötörni ezekben a kevés mozgást igénylő, túlnyomórészt statikus helyzetekben?! Legfeljebb még az excentrikus hajlamúak, a snóbok, az érdekességhajhászók, esetleg a mozgásügyességben fejletlen egyének. Meg azok, akik az ultramodernség álarcában rendszerint ósdiak.

Tanulságos felfigyelni arra az alapvető különbségre, ami a jóga és a korszerű testnevelés között van.

A mai testnevelés csupa lendület, csupa dinamikus mozgás. A jóga túlnyomórészt kevés mozgást igénylő statikus helyzet, látszatra szinte nyugalom. Elgondolkoztató, hogy két ellentétes alapelvű tesnevelési rendszer azonos testnevelési célokat is megvalósíthat. Például az állóképesség, szívósság fokozása, az akarat-erkölcsi tulajdonságok fejlesztése tekintetében. Más kérdés azután, hogy melyik eredményesebb.

Ma, amikor a minőségi sporteredmények emelésének minden új forrása kincs, a jógában is lehetne rejtett tartalékok után kutatni, főleg olyan sportágak részére, amelyekben az eredmény előfeltétele elsősorban bizonyos speciális alkati minőség, mint például a hosszútávfutás. Azok a sportágak is meríthetnek a jógából, amelyekben különösen fontos szerepe van a légzésnek (például az úszás). Bemelegítési energiamegtakarítások is elképzelhetők speciális jógagyakorlatok révén. Vagy például, ha van aktív pihenő, akkor a jóga azok egyike. Mindezeket és még sok mást figyelembe véve, talán *érdemes lenne a jógát a természettudományokra alapozott korszerű testneveléstudomány mérlegén véglegesen lemérnünk.*

Még egy lényegeset.

A jóga nem lehet a szocialista ember testnevelési rendszere!

A jóga azoknak a „sportja" volt, akik az élettől semmit sem akartak, semmit sem akarhattak, legfeljebb azt, hogy el tudják viselni. (A „jógadivat"-ról most ne beszéljünk!) Ezt a testnevelési rendszert az a kietlen osztályelnyomás szülte, amelynek elviselésére a testet is alkalmassá kellett tenni, lehetőleg statikus helyzetekkel, hogy közben minimális energiát fogyasszon.

A jóga nem építi a testet, *azzal gazdálkodik, ami van.* Szerényen, takarékosan. A jóga legnagyobb eredménye — nem a szép, hanem a szívós test.

Mi ennél sokkal többet akarhatunk: az élet teljességét. Ha a jóga ehhez valamivel is hozzájárul, ne szégyelljük azt felhasználni.

**Megyeri Ferenc**

Az idei nemzetközi csónakkiállításon bemutattak **egy műanyagtestű, sugárhajtású motorcsónakot is.** A hajtómű a csónak elején beszívja a vizet és a farrészén, a vízvonal fölött hajtja ki. (Der Segelsport)

*

Bármilyen nagy teljesítményeket érjenek is el a szovjet sportolók 1960. és 1965. között, egyik sem ér fel azzal, hogy — ugyanezen idő alatt a szovjet sportolók számát **50 millióra emelik,** azaz csaknem annyira, mint Anglia jelenlegi lakossága.

*

A szovjet **ciklográf** segíti a mozgáselemzést és ezzel nagy hasznára van a gyakorlati szakembereknek. A gép egyesíti magában a filmfelvevő, az elektromos idő- és erőmérő és más, a mozgások mérésében használatos eszköz jótulajdonságait. (Tyeorija i praktyika fizicseszkoj kultury.)

# DIÁKSPORTUNK EGY ÉVE (II)

## *Középiskolai sportkörök*

A középiskolai sportkörök múlt tanévi programját is a tézisek szellemében állítottuk össze.

Az első feladat *a tömegesítés* volt. Ezt sikerült elérnünk, hiszen *a 411 középiskolai sportkörnek 105 ezer tagja volt.* Azoknak a tanulóknak a száma pedig, akik a szakosztályokban tevékenykedtek, meghaladta az 50 ezret. Az első év nehézségei dacára a játékdélutánokon 21 ezernél is több tanuló vett részt. A társadalmi sportegyesületekbe 8052 tanulót adtunk ki. Mint ismeretes, az elmúlt tanévben ez a 8052 tanuló nem vehetett részt a DSK által kiírt bajnokságokon. A játékdélutánokon sem vehettek részt azok a tanulók, akik szakosztályi foglalkozásokon vettek részt. Viszonyítsuk a fenti számokat a 132 ezres iskolai összlétszámhoz (melyből a felmentett tanulók elég jelentős számát le kell vonnunk). Megállapíthatjuk, hogy középiskoláinkban nagy lépést tettünk előre a tömegesítés felé.

Említésre méltó még, hogy *a VIT jelvényt 60 720 tanuló szerezte meg.* Az olimpiai jelvényszerző versenybe *a tanév végéig 74 932 tanuló* kapcsolódott be.

A tömegesítés legfontosabb területe a házibajnokságok. A házi bajnokságokon összesen 152 267 tanuló indult. Sportáganként:

| | |
|---|---|
| atlétika | 37 753 fő |
| torna | 8 212 fő |
| kosárlabda | 26 143 fő |
| kézilabda | 22 798 fő |
| röplabda | 10 420 fő |
| labdarúgás | 17 027 fő |
| asztalitenisz | 10 130 fő |
| sakk | 851 fő |
| úszás | 7 896 fő |
| természetjárás | 2 468 fő |
| vívás | 222 fő |
| sí | 200 fő |

Az iskolán belüli sportmunkát nagy mértékben elősegítette az év elején 12 órás tematika alapján kiképzett 7012 ifjúsági sportaktíva, valamint az 1959. nyarán kéthetes kiképző táborozáson résztvett közel 700 főnyi tanulógárda.

Az iskolán belül fellendült sportélet *megjavította a tagdíj fizetést is.* A legtöbb iskolában a tanulók befizették a megajánlott összeget. A KISZ-szervezetek kezdeményezésére élénk pályaépítési akció bontakozott ki középiskoláinkban. A társadalmi úton elvégzett munkák értéke a 2 millió forintot is meghaladta.

Mint már említettük, a DSK bajnokságain csak a társadalmi sportegyesületekbe le nem igazolt tanulók indulhattak. Ez a rendelkezés — bár néhol zökkenőt okozott és sokan a színvonal visszaesését várták — mégis bevált. Az országos bajnokságok színvonala kétségtelenül alacsonyabb volt. Ez várható volt. Mégis *több, mint 40 tanuló ért el felnőtt II. osztályú atlétikai szintet, 800 tanuló pedig a III. osztályú szintet érte el.* A 3000-et meghaladja azoknak a tanulóknak a száma, akik az ifjúsági és a serdülő szintet értékelték el. Különösen jó eredményeket értek el a vidéki tanulók.

Az elért eredmények nem tesznek bennünket elbizakodottá. Van még megoldandó feladat elég. A Diák Sport Központ és vidéki szervei a jövőben még jobb munkával szeretnének hozzájárulni a diáksport további fejlődéséhez.

**Mezőfi András,**
a DSK vezetője

**Az általános iskolák versenynaptára az 1960/61. tanévre**

Az Országos Általános Iskolai Sporttanács az 1960/61. tanév versenynaptárát az alábbiakban állította össze:

| Sportág | Házi (iskolai) | Járási (j. jogú városi) | Megyei (m. jogú városi) | Országos |
|---|---|---|---|---|
| Atlétika (négytusa) | IX. 15—X. 31.<br>IV. 15—V. 10. | V. 10—20. | V. 20—30. | VI. 30-ig |
| Labdarúgás | IX. 15—XI. 15. | — | — | — |
| Torna | XII. 1—III. 31. | — | — | — |
| Toldi Jelvényszerző verseny | I. 1—VI. 1 | — | — | — |
| Kézilabda | IX. 15—X. 31. (csak lányok)<br>IV. 1—V. 31. (csak fiúk) | — | — | — |
| Asztalitenisz | XII. 1—III. 1. | — | — | — |
| Sakk | XII. 1—III. 31. | — | — | — |
| Uszás | a helyi lehetőségek szerint | — | — | — |
| Téli sportok | XII. 15—II. 28. | — | — | — |
| Természetjárás | Két túra IX. 1 és V. 31. között | — | — | — |
| Olimpiai jelvényszerző verseny | IX. 15—X. 30. | — | — | — |
| Repülő és hajó modellezés | IV. 1—IV. 30. | V. 1—V. 31. | VI. 1—VI. 30. | — |
| Hagyományos körzeti és városi bajnokságok | Egész évben a helyi kiírások szerint | | | — |

**A középiskolák versenynaptára az 1960/61. tanévre**

A Diák Sport Központ az 1960/61. tanév versenynaptárát az alábbiakban állította össze

| Sportág | Házi (iskolai) | Megyei Bp-i | Területi elődöntő | Területi döntő | Országos |
|---|---|---|---|---|---|
| Atlétika | Egész éven át többfordulós rendszerben | V. 25-ig | — | — | VI. 16—19. Budapest |
| Torna | | II. 27-ig | — | II. 20-ig | IV. 8—9. Budapest |
| Kézilabda | | V. 1-ig | V. 15-ig | VI. 2—4. | VI. 9—11. Győr |
| Kosárlabda | | III. 13-ig | III. 27-ig | IV. 7—10. | IV. 14—17. Székesfehérvár |
| Röplabda | | I. 31-ig | II. 15-ig | III. 10—12. | III. 25—27 Baja |
| Labdarugás | | IV. 30-ig | V. 14-ig<br>V. 28-ig | VI. 11-ig | VI. 21—28. Budapest |
| Sakk | | II. 28-ig | III. 20-ig<br>IV. 10-ig | V. 8-ig | VI. 22—28. Szarvas |
| Asztalitenisz | A versenyeket meghívásos alapon rendezik meg | II. 28-ig | — | — | III. 19—20. Budapest |
| Sí | | | | | II. 28-ig Miskolc |
| Vívás | | | | | II. 28-ig Miskolc |
| Úszás, vízilabda | | | | | V. 31-ig Eger |

# SZAKFELÜGYELŐI *jelentésekből*

## JAVASLATOK

### Békés megye

A szakos és nem szakos nevelőknek járásonként, negyedévenként rendezzenek továbbképzési napokat. — Minden járásban — a lehetőségek figyelembevételével — legalább két munkaközösségi csoportot alakítsanak. — A testnevelő szakosok negyedévenként tartsanak bemutató tanítást iskolájuk alsótagozatos nevelőinek. — A 16 óránál több óraszámban testnevelést tanító kartársak ne kapjanak osztályfőnökséget, vagy úttörőcsapat-vezetést, mert sportköri órák és játékdélutánok 3—4 délutánjukat is lefoglalják. — Az iskolák minél hamarabb kapjanak szemléltető képeket, hurokfilmeket. *(Kováts Tibor)*

A testnevelők óraszámát a többi nevelő óraszámával azonos óraszámban állapítsák meg. — Kötelezővé kellene tenni a munkaközösségi, illetve tapasztalatcsere órákat. — A szakmai továbbképzésre több napot biztosítsanak. — A továbbképzési anyagot az év elején küldjék meg. — A mintatanításokról készüljön hangosfilm, s a televíziót használják fel ilyen célokra is. *(Kecskeméti Gábor)*

### Tolna megye

A felügyelő munkaközösségek működjenek továbbra is. — Szervezzenek tapasztalatcserét a megyék szakfelügyelői között. — Jelenjék meg már végre a felsőtagozatú kézikönyv és a tantervhez a módszertani útmutatás. — Az osztályzás rendszerét úgy dolgozzák ki, hogy jobban érvényesüljön az osztályzás nevelői jellege. *(Kalász János)*

### Budapest

A légfűtést ne alkalmazzák a tornatermekben, mert az nem vált be. — 6—10 éves tanulóknak gyártsanak megfelelő tornaruhát. Fordítsanak nagyobb gondot az alsótagozatú nevelők továbbképzésére. — Módosítsák a folyamatos ellenőrzést az osztályozásban. — Állítsanak be pályagondnokot a szabadtéri létesítmények gondozására. — Egységesítsék az iskolák jelentés-szolgáltatását. — Rendeljék el a két műszak közötti takarítást. — Csökkentsék az úszásoktatást végző nevelők óraszámát. *(Lévay Pálné)*

A továbbképzés formáját táborszerűen biztosítsák, szélesítsék ki az önképzést. — Az igazgatók jobban ellenőrizzék a tervszerű munkát (tanmenet, óravázlat). — Az igazgatók fordítsanak nagyobb gondot a sportkörök és a játékdélutánok kérdésére. — A kötelező úszásoktatásban érdekelt nevelők és a tapasztaltabb úszóoktatók között rendszeresítsék a tapasztalatcserét. — *(dr. Erőss Józsefné)*

A Fővárosi Tanács oktatási osztálya tartson értekezletet a központi gondnokságok nevelőinek a testnevelési feladatok jó ellátása érdekében. — Az osztályvezetőket fel kell kérni, hogy tegyenek meg mindent az iskolai testnevelés tanítás egészségügyi feltételének megjavítására. (Tornatermek tisztántartása, öltözők felszerelése, mosdók létesítése, udvarok portalanítása, stb.) — Módszertani útmutatást kellene kiadni a tanulók nagyobb megterhelése céljából (foglalkozási formák, szerek alkalmazása, stb.). — Nagyobb gondot kell fordítani az osztályozás rendszerességére, folyamatosságára. — Nagyobb gondot kell fordítani az iskoláknak a kézieszközök beszerzésére, gyakorlóhelyek biztosítására. — Nagyobb állami támogatást kell biztosítani a sportkörök számára. — A játékdélutánok szervezésére, tartalmi munkájára egységes útmutatást kell kiadni. — Az úszásoktatást ellátó nevelőket továbbképzésben kell részesíteni. *(Raffel Zoltán)*

Készítsenek oktató sportfilmeket. — Szervezzenek újból mintatanításokat. — Szervezzenek művészitorna tanfolyamokat. — A testnevelők továbbképzését nyári 2—3 hetes táborokban oldják meg. — Az egyesületekben leigazolt tanuló más sportágból indulhasson az iskola színeiben. — Állítsák vissza a fővárosi nyári úszótanfolyamokat. — A lányoknak gyártsanak egységes tornatrikókat. — Koedukált iskolákban külön foglalkoztassuk a fiúkat és külön a lányokat. — Az úttörőtáborok mellett biztosítsák a szabadtéri gyakorlóhelyeket. — A munkaközösségeknek adjanak konkrét feladatokat és nyújtsanak nekik nagyobb segítséget. — Szervezzenek külföldi tapasztalatcserét. *(dr. Clementisz Jenőné)*

### Heves megye

A testnevelők sportköri tiszteletdíjait szerződéses alapon biztosítsák. — Az országos bajnokságokra meghívottak névsorát minden esetben küldjék meg a megyei diáksporttanács elnökének is. — Az iskolák kapjanak nagyobb anyagi támogatást — Az iskolai sportköröket lássák el egységes nyomtatványokkal. — Szerezzenek érvényt a szakszövetségeknél az MTST igazolási rendeletének. *(Gerzovits József)*

### Vas megye

Jó oktató-filmeket gyártsanak. A film és a gép a szakfelügyelő rendelkezésére álljon, aki látogatásakor ezeket magával vinné. — A TF tankönyveit a nevelőkhöz is el kellene juttatni, hogy figyelemmel kísérhessék a fejlődést. *(Maróti József)*

### Komárom megye

Tartsanak a megyék művelődésügyi osztályvezetőinek az éveleji minisztériumi értekezleten tájékoztatást az iskolai testnevelésről és sportról. *(Harsányi László)*



Testnevelési óra a dunaharaszti II. sz. Ált. Iskola tornatermében. Tanárnő: Jolsvay Gyuláné (Szörényi József felvétele)

## *Gondolatok a sportról*

*A sport olyan energiafelhasználás, amely energiafelhalmozódást eredményez.*

*

*A sport híd a játék és a munka között.*

*

*A sport nehézsége egyik forrása a munka könnyebbségének.*

*

*A sportot a felnőttek azért találták ki, hogy komolyan játszhassanak.*

*

*A játék leleplezi az ember gyarlóságait. Fejleszd jótulajdonságaidat, kevesebb lesz a lepleznivalód.*

*

*Ne szolgája, ura légy a sportnak: tudd, mit miért teszel!*

**M. F.**

*Meghalt Csabai Bertalan*, a Borsod megyei iskolai testnevelési előadó. Több, mint 10 éven át vezette a megye iskolai testnevelését. Legutóbb a megye vezető szakfelügyelőjének nevezték ki. Mint a megyei diáksport tanács elnöke, nagy érdemeket szerzett a diáksport fellendítésében. Távol szülőföldjétől, külföldi tanulmányútja közben húnyt el.

# Harc a testi és lelki elernyedés ellen...

## Tessedik Sámuel iskolapolitikája

Halálának 140. évfordulóján emlékezzünk meg mi is Tessedik Sámuelről, a haladó szellemű pedagógusról. Minden tevékenységével a társadalmi átalakulást szolgálta, amelyet végső fokon pedagógiai feladatnak tekintett.

Testneveléstörténeti szempontból is jelentős Tessedik munkássága. Comenius nyomdokain haladva, harcot hirdetett az elernyedés, az elpuhulás ellen. Írásaiban több helyen utal a testi nevelés, a játék, az egészségügy fontosságára. A játékról és a pihenésről pl. ezeket írja:

*„Erre már azért is gyakrabban kell alkalmat adni, hogy a munkáséletre szánt gyermekek ne szokják meg az ülő életmódot, a folytonos ülés által lekötött figyelmük feloldódjon, hogy erejüket összeszedjék, s szabad levegőhöz szokjanak."*

Egyik munkájában a falusi gyerekek tanításában — többek között — hiányolja, hogy „a fizikai nevelés egészen el van hanyagolva"; „a gyermekek emlékezőtehetsége igen sok tárggyal túl van terhelve, egyéb *testi és lelki energiák egészen elernyednek".*

Szükségesnek tartja a fizikai megerősödést, amely egyúttal a munkára nevelést is szolgálja. Síkra száll az egészségtan tanítása mellett. Az általa alapított szarvasi mezőgazdasági iskolában ezt meg is valósította.

Az egészségügyi ismeretek fontosságáról így írt:

„Szégyen és jóvátehetetlen kár származik abból, hogy felvilágosodásra törekvő századunk a falusi iskolákban mindezideig elhanyagolja a minden ember számára szükséges és valóban nélkülözhetetlen egészségtan tanítását, amelynek ismerete és követése száz meg száz betegséget és sok szenvedést elháríthatna, sok ezer ember életét az államnak megmenthetné s megtarthatná. Ha a falusi iskolákban nem tanítjuk tantárgyként az egészségtant és a betegápolást, akkor ebben a tekintetben hiába küzdünk a falusi veszedelmes tudatlanság ellen. *Egészség nélkül viszont az ember sem magának, sem a világnak nem lehet hasznára."*

Tessedik elképzeléseit csak részben valósíthatta meg a maga alapította iskolában 1779-től 1806-ig. Már életében támadások érték. A kizsákmányoló társadalom nem nézte jó szemmel a parasztságot felvilágosító munkásságát. A parasztságnak szellemi képzést adni, a munkásosztálynak több műveltséget nyújtani, mint amennyire a termelésben elfoglalt szerepénél fogva szükséges — veszélyes gondolat volt — állapították meg. A haladás és a reakció harcában Tessediknek el kellett buknia. Iskolájának becsukása után még 14 évig élt s dolgozott — magára hagyatva. Lehangolva írja Önéletrajzában: szomorúan kellett megérnie és tűrnie, hogy fáradhatatlan munkája révén felvirágoztatott iskolák felügyeletét kivették kezéből és egy csizmadiára bízták, aki az egészségtan tanítása helyett a mitológiát vezette be az iskolába...

Tessedik élete és munkája arra tanít bennünket, hogy igaz ügyet szolgálunk, amikor a nép fizikai és szellemi felemelkedéséért, a haladásért dolgozunk az iskolákban, amelynek ő olyan fontos szerepet szánt — a maradiság és a kizsákmányolás elleni harcban.

**Sós István**

# A maximalizmus veszélye

A Pedagógiai Szemle f. évi 6. számában írja, hogy a nevelők is hibásak abban, hogy a gyermekek nem akkor örülnek, amikor iskolába mennek, hanem amikor kijönnek.

„A gyermek első osztályos korában több tucat intőt hoz haza szülei keserítésére, akik meg nem értik, hogy gyermekükből mimódon lett egyetlen nyár leforgása alatt, ugyanazon év tavaszáról őszére oly elviselhetetlen gonosztevő, akivel mindig baj van. Mert, ha a gyermek megmoccan és motoz a pad alatt — az már baj. *Ha nem figyel — vétség. Ha szünetben szaladgál — megy az intő.*

*Dehát mikor szaladgálna?*

Talán a heti egy testnevelési órán, amelyet a „nevelés öt területének" nagyobb dicsőségére nem egy helyen és nem egyszer elsikkasztanak más természetű elmaradások pótlására? Jó lenne legalább fele annyit gondolkodni a gyermek fejlődéséhez szükséges mozgásigények pozitív kielégítéséről, mint amennyi gondot fordítanak a gyermekek mocorgásainak büntetésére!"

A cikk a továbbiakban megállapítja: „Egész pedagógiánk érzéketlensége az életkori sajátosságok irányában egyik alapvető oldala a maximalizmusnak".

E forradalmi megállapításokat örömmel olvastuk. Folyóiratunkban már nem egyszer foglalkoztunk mi is az életkori sajátosságokból fakadó mozgásigény kielégítésének a hiányával, a legalapvetőbb biológiai szempontoknak az elhanyagolásával. Továbbra is *hirdetjük a biológiai egyensúly helyreállításának szükségességét, a testi nevelés alapvető fontosságát, az egészség elsőrendű szerepét.*

Írtunk arról is, hogy némely iskolában a szünetekben a gyermekeknek nem szabad az udvarra sem lemenniök. Így nem szellőztethetik ki tüdejüket, nem szaladgálhatnak egy keveset, hanem tovább szívják a tantermek vagy folyosók áporodott levegőjét, marad az agyban továbbra is a padbanülés miatt keletkezett vérpangás, s ez gátolja a szellemi tevékenységet (figyelés, megértés, felidézés, következtetés, stb..., stb.)

Még most is kísért az idealisztikus felfogás, hogy a test és a szellem különálló valami! Sokan azt gondolják, hogy a szellem, mint valami önálló, különálló rész, független a testtől. Ezt a dualista álláspontot a haladó tudomány már régen felszámolta. A pavlovi nervizmus rávilágított már a szellemi működések anyagi, tehát testi jellegű alapjaira. Elég például az agy vérellátásában bekövetkező elégtelenség, hogy a szellemi funkciókban is zavar keletkezzék. A nagyfokú vérhiány nemcsak sápadtságot, rosszullétet okoz, hanem eszméletlenséget is, lényegében tehát a szellemi tevékenységek megszűnését.

Idézhetnénk még!

Szocializmust építő hazánkban jelentőségéhez mérten vették-e figyelembe Krupszkaja tanításait? Aligha. Sőt ennek éppen az ellenkezőjét tapasztalhatjuk. Oktatási eljárásunk nem nyugszik teljes egészében biológiai alapokon!

Mi is egyetértünk a cikk megállapításával: *nem egyszerűen az anyag „elvégzése", hanem a gyermek nevelése a cél.*

**S. I.**

---

**Huszonnégy ifjúsági sportiskola!** Az MTST elnöksége 17—7/1960. (VIII. 4.) MTST számú határozatában — az OISB előterjesztésére — engedélyezte, hogy 1961-ben Nyíregyházán, Kecskeméten, Hódmezővásárhelyen és Vácott létesüljön új ifjúsági sportiskola. Ezzel a sportiskolák száma 24-re emelkedett. — A sportiskolák szervezéséről és pénzügyi gazdálkodásáról, valamint szervezési és működési szabályozásáról a 7—1/1960. (III. 17.) MTST sz. határozat intézkedik. (Megjelent az MTST Közlöny 1960. április 20., illetve a Művelődésügyi Közlöny 1960. május 15. számában.) E határozatra felhívjuk a figyelmet.

# Borsodnádasd — a mindenoldalúan fejlett emberért

1959/60-as iskolai év elején Borsodnádasd társadalmi munkásai egy megüresedett termet az iskolai testnevelés céljaira szükségtornateremmé alakítottak át.

A Megyei Tanács művelődési osztályától vadonatúj szükségtornatermi típusfelszerelést kaptunk. A régi felszerelés 27 modern tornaszerrel gazdagodott.

Az ablakok, ajtók, valamint a hibás padlózat javításában a borsodnádasdi Lemezgyár dolgozói segítettek. A régi iskolapadokat a szülők tornapadokká alakították át. Ezek a padok gyakorlatoknál s a tanulók öltözködésénél igen jó szolgálatot tettek. A terem padlózatát a szülők megtisztították az olajtól és portól, beeresztették és felvikszelték. Így aztán a tanulók ősztől tavaszig egészséges levegőjű, jól felszerelt teremben gyakorolhattak, s szinte teljesértékű foglalkozásokat tarthattak.

A *támasz és függésgyakorlatok* végeztetésére igen jó alkalom nyílt (kötélen, nyújtón, bordásfalon végezhető gyakorlatok). Azelőtt ez lehetetlen volt. A gyakorlatok a mozgáskészség és akaraterő fejlesztése mellett különösen a tanulók *erőnlétének fejlesztéséhez* járultak hozzá.

A tornapadok és gerenda használata előnyös tanulóink *egyensúly- és térérzékének, ügyességének* fejlesztésére. Gimnasztikai és talajtorna gyakorlatokra egészen megfelelőnek bizonyult a terem. A tornaszerekkel igen változatos ugrásgyakorlatokat alkalmaztunk. Fejlődési naplónk adatai közül vegyük pl. az 1958/59. tanév VIII. osztályos leányainak és az 1959/60. tanévi VIII. osztályos leányaink távolugrási adatait! Míg az előbbiek átlagteljesítménye 145 cm, az utóbbiaké, — természetesen az új helyzet előnyeit élvezve — már 170 cm. A VIII. osztályos fiúk eredménye 165 cm-ről 182 cm-re, a VII. osztályos lányoké 146 cm-ről 155 cm-re, a VII. osztályos fiúké 161 cm-ről 174 cm-re emelkedett.

A rohammal végzett távolugrásról szól a következő táblázat:

| Osztály | Távolugrás rohammal | | | | Emelkedési átlag cm-ben | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1958/1959 isk. év | | 1959/1960 isk. év | | | |
| | szept. | május | szept. | május | 1958/59 | 1959/60 |
| VII. lány | 261 cm | 293 cm | 255 cm | 294 cm | 32 cm | 39 cm |
| VIII. lány | 281 cm | 290 cm | 279 cm | 298 cm | 9 cm | 19 cm |
| VII. fiú | 298 cm | 357 cm | 290 cm | 351 cm | 59 cm | 61 cm |
| VIII. fiú | 348 cm | 362 cm | 315 cm | 347 cm | 14 cm | 32 cm |

Íme, a szükségtornateremben megtartott testnevelési órák mindenképpen elősegítik tanulóink mozgáskészségének fokozott fejlődését, s rövid időn belül emelik teljesítményeiket.

Így tettünk újabb lépést a „mindenoldalúan fejlett ember" érdekében.

**Nemcsik Pál**
testnevelő tanár
BORSODNÁDASD

**Az NDK-ban** az ifjúságot testileg-szellemileg egyaránt képzett, egészséges emberekké nevelik. A sportképzést az atlétikai gyakorlatokra (futás, ugrás, dobás) alapozzák, mert ezek a legelemibb mozgási formák. Üzésükre már az iskolákban megteremtik a szükséges feltételeket.

★

**Bulgáriában** a következő esztendőkben nagyobb mértékben építenek iskolákat. A Testnevelési és Sportszövetséggel egyetértésben felhasználják a Toto bevételeket is. Elsősorban tornatermeket, szabadtéri sportlétesítményeket építenek, hogy így is segítsék az iskolai testnevelés továbbfejlődését.

**Folyóiratunk múlt év decemberi számában,** a Tótágas-ban szóvátettük, hogy miért a tornatermekben tartják a tanulók szűrővizsgálatait, amikoris a többhetes igénybevétel miatt a tornaterem padlózata nagymértékben bepiszkolódik, s a testnevelés tanításában is kiesést okoz. Most örömmel értesültünk arról, hogy a fővárosi tanács oktatási osztályának utasítására a szűrővizsgálatokat nem a tornatermekben tartják.

★

**Csehszlovákia** másfélmillió sportköri tagjai közül több, mint félmillió a diákok köréből kerül ki.

## *Az életből ellesve*

*Idő: augusztus hó.*

*Nevelő* (elszántan):

Tisztelt értekezlet! Ismételten foglalkoznom kell a testnevelők túlterheltségének kérdésével. Sok az óraszámunk. Bajlódnunk kell a tornaterem és az udvar tisztaságával is. Nem egyszer magunk állunk oda takarítani, hordjuk a homokot az ugrógödörbe, varrjuk a labdákat... Egyedül harcolunk, néha még meg sem értik igazságunkat... Meg aztán ott vannak a versenyek. Versenyt verseny követ. Nincs szombat délutánunk és nincs vasárnapunk. Hétközben pedig az osztályok közötti versenyeket bonyolítjuk le. Öt-hat sportágból rendezünk versenyeket. Mindez rengeteg időt és rengeteg energiát követel. Ebből elég volt! Megtartjuk az óránkat, de a szabadidőnket nem áldozzuk fel a családunk rovására. Nem és nem!

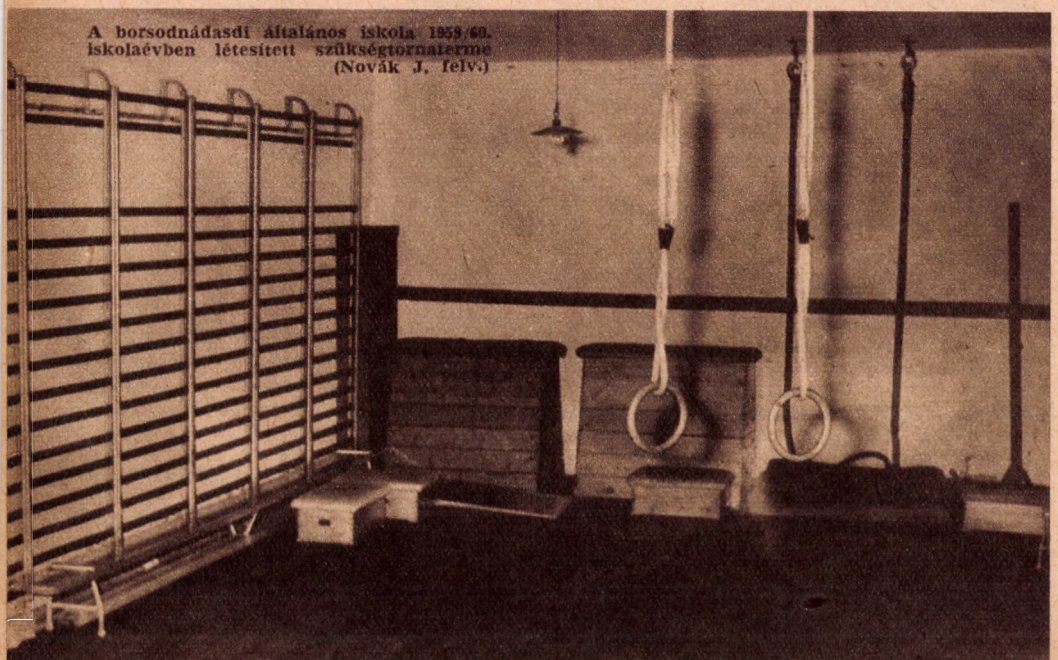
*Idő: szeptember hó.*

*Tanuló* (lelkendezve):

Tanár bácsi kérem, még a szünidőben elkészítettük az idei sportprogramot. Bővebb lesz, mint a tavalyi. Már alig várjuk, hogy kimehessünk a sportpályára!... Az első edzés szerdán délután lesz, eddig 64-en jelentkeztek... Először edzést tartunk, majd mérkőzés lesz az a) és a b) osztályok között. Csuda jó lesz! A fiúk megígérték, hogy pontosan ott lesznek. Nem kell a Tanár bácsinak senkire sem várakoznia.

*Nevelő* (ellágyulva):

Tinektek sem rám... Pontosan ott leszek én is...



A borsodnádasdi általános iskola 1959/60. iskolaévben létesített szükségtornaterme (Novák J. felv.)

**Az idei nyáron Moszkvában** tartották meg a szovjet pedagógusok kongresszusát. A kongresszuson A. I. Kairov megállapította, hogy a szovjet iskola létezése óta alapvető célként az ifjúság mindenoldalú fejlesztését tűzte ki, de a kommunista építés különböző szakaszaiban más és más fokon valósította azt meg. Most ezt a célt teljes mértékben megoldja. Magas eszmeiség és kommunista tudatosság, lelki gazdagság és a felnövekvő nemzedék testi tökéletesítése — ezek most a legfontosabb elemei a mindenoldalú képzésnek.

★

**Az úszósport népszerűsítése** érdekében Bulgáriában a nyári táborokban nagy gondot fordítanak az úszás-tanításra. 1958-ban és 1959-ben már 89 ezer gyermeket tanítottak meg úszni. 1960-ban 100 ezer gyermeket tanítottak meg az úszás helyes technikájára.

# A tanulók kapcsolata az iskolán kívüli versenyzéshez

*A TTKI iskolai testnevelési osztálya tavaly véleménykutatást tartott a középiskolákban és az általános iskolák VIII. osztályában. Az alábbi cikkben ennek alapján a tanulók iskolán kívüli versenyzésének helyzetéről számolunk be.*

Mind az iskolai nevelésnek és sportéletnek, mind pedig az iskolán kívüli minőségi sport utánpótlásának nagy problémája az iskolai tanulóknak az iskolán kívüli versenysportba való bekapcsolódása. Ebben a cikkben adatszerűen tárjuk az olvasó elé, hogy a különböző tényezők miképpen befolyásolják a tanulók iskolán kívüli versenyzését. Az alábbi adatok egyébként elsősorban az 1959. évi helyzetet tükrözik. Azóta az újabb rendelkezések hatására már bizonyára változások észlelhetők.

**Az általános helyzet a következő:**

A lányoknak 12,2%-a, a fiúknak pedig 25,6%-a indul iskolán kívüli versenyeken. E számok meglepően nagyok s arra mutatnak, hogy a tanulókban igen erős az érdeklődés és a kedv a versenysport iránt. Ez azt a feladatot rója az iskolára, hogy ha nem engedi a tanulókat iskolán kívül sportolni, az iskola keretein belül számukra megfelelő számú és színvonalú versenyzési lehetőséget kell biztosítani.

**Az általános tanulmányi előmenetel és az iskolán kívüli versenyzés**

Rögtön felmerül a kérdés, hogy igazak-e azok a régi közhelyszerű vádak, amelyek hatása alól még ma sem tudja magát kivonni a szülők és pedagógusok egy része: „... a jó sportolók rossz tanulók ..., a jó tanulók rendszerint rossz sportolók ..., a versenyzés rossz hatással van a tanulmányi eredményre" stb. Minderre csattanós választ adnak az alábbi rangsorok. Megmutatják, hogy a különböző tanulmányi előmenetelű tanulók milyen arányban indulnak iskolán kívüli versenyeken.

**Az Általános Iskolai Sport Tanács a nyáron Szigligeten tartotta ifjú sportvezetőképző táborozását. 468 fiatal vett részt a táborozáson. Képünk az egyik rajt mutatja (Takács László felv.)**



Lányok: jeles rendűek közül 18,3, kitűnő rendűek közül 15,9, jó rendűek közül 12,6, közepes rendűek közül 12,1, elégséges rendűek közül 8,9, elégtelen rendűek közül 4,3 százalék.

Fiúk: jeles rendűek közül 33,6, kitűnő rendűek közül 31,1, közepes rendűek közül 25,8, jó rendűek közül 24,5, elégtelen 24,1, elégséges 23,— százalék.

Látjuk, hogy mind a lányok, mind a fiúk közül egyértelműen a jó tanulmányi előmenetelű tanulók indulnak legtöbben iskolán kívüli versenyeken. Alaptalan az a vélemény, hogy a jó sportoló rossz tanuló, hiszen a versenyző iskolai tanulók zöme a jó tanulmányi előmenetelűek közül kerül ki. Ezt saját gyakorlati tapasztalatommal is igazolhatom. 1957-ben négy ifjúsági atlétám volt tagja annak a nagy ifjúsági válogatott atlétacsapatnak, amely a bulgár—román—magyar viadalon indult Szófiában. Ezek három első és egy második helyezést értek el, tehát nemzetközi viszonylatban is jó sportolók voltak. Tanulmányi előmenetelük szerint egy kitűnő, kettő jó és egy közepes rendű tanuló volt. Tehát nem hogy elégtelen, de még elégséges rendű tanuló sem volt köztük.

Mindez igazolja azt a mások által is tapasztalt tényt, hogy, egyes kivételektől eltekintve, a testi és szellemi fejlődés egymással párhuzamosan halad. Tehát alaptalan és mind elméletileg, mind gyakorlatilag indokolatlan az a közhiedelem, hogy a jó sportoló szükségképpen rossz tanuló és megfordítva.

**Az életkorok befolyása az iskolán kívüli versenyzésre**

Az iskolán kívüli versenyeken a következő életkorú tanulók indultak: Lányok: 14 évesek közül 15,5, 17 évesek közül 11,9, 15 évesek közül 8,7, 16 évesek közül 8.—, 18 évesek közül 7,9 százalék.

Fiúk: 17 évesek közül 30,9, 14 évesek közül 26,1, 18 évesek közül 25,8, 15 évesek közül 23,5, 16 évesek közül 22,6 százalék.

A lányok közül tehát inkább a fiatalabbak, a fiúk közül pedig az idősebbek vesznek részt iskolán kívüli versenyeken. Ezt bizonyítja a 14—15 éves lányok átlag százaléka 12,1, a 17—18 évesek 9,9 százalékos átlagával szemben; míg a fiúknál a 17—18 évesek átlag százaléka 28,3, a 14—15 éveseké pedig csupán 24,8 százalék.

**A tornatermi viszonyok hatása az iskolán kívüli versenyzésre**

Bizonyos különbségeket okoz az is, hogy milyenek a tornatermi viszonyok. Erre mutatnak az alábbi adatok:

Lányok: tornaterem nélküliek 21,5, szükségtornatermesek 12,5, tornatermesek 12,— százalék.

Fiúk: tornateremnélküliek 28,3%, tornatermesek 26,7, szükségtornatermesek 20,2 százalék.

Tehát mind a lányok, mind a fiúk közül a tornateremmel nem rendelkező iskolák tanulói indulnak a legtöbben iskolán kívüli versenyeken. A tornatermes iskolák leánytanulói az utolsó, a fiúk a középső helyet foglalják el. Ennek egyik oka, hogy a tornatermesek a kedvezőbb adottságok között az iskolában jobban kielégíthetik mozgásszükségletüket, s esetleg versenyzési kedvüket is. A másik — ezzel éppen ellentétes lehetőség —, hogy a tornaterem gyakorlási lehetőségei és kényszerhelyzetei annyira elveszik a tanulók egy részének a kedvét a sporttól, hogy az iskolánkívüli versenyzés sem gyakorol rá olyan vonzóerőt, ami a versenyzésre rávenné.

**Az iskola székhelyének befolyása**

Megvizsgáltuk, vajon a budapestiek, vidéki városiak és falusiak egyforma arányban indulnak-e iskolán kívüli versenyeken. A kapott eredmények azt mutatják, hogy nem.

Leányok: budapestiek 16,4, falusiak 14,2 v. városiak 9,5 százalék.

Fiúk: falusiak 27,8, budapestiek 27,7, v. városiak 23.5 százalék.

A leányok közül tehát a budapestiek, a fiúk közül pedig a falusiak indulnak a legnagyobb százalékban iskolán kívüli versenyeken. A különbség azonban nem nagy köztük, különösen nem nagy a fiúknál. Meglepő, hogy a vidéki városiak mind a lányoknál, mind a fiúknál az utolsó helyre kerültek.

**A nevelő szakképzettségének hatása**

A testnevelés tanító nevelő szakképzettségének befolyása a lányok és fiúk szempontjából azonos.

Leányok: P. F.-et végzetteknél 18,1, szakképzettség nélkülieknél 11,7, T. F.-et végzetteknél 10,9, szakosítottaknál 10,— százalék.

Fiúk: P. F.-et végzetteknél 29,8, szakképzettség nélkülieknél 27,2, T. F.-et végzetteknél 24,8, szakosítottaknál 24,3 százalék.

Nehéz biztosan megállapítani, mi az oka annak, hogy a kisebb szakképzettségű nevelők tanulói indulnak nagyobb százalékban iskolán kívüli versenyeken. Más adatokból az látszik valószínűnek, amit már a tornateremmel kapcsolatban megállapítottunk: itt is két ok játszik szerepet. Az egyik, hogy ha magasabb képzettségű a nevelő (T. F.), jobban kielégíti a tanulók mozgásszükségletét s valószínűleg több versenyzési lehetőséget is biztosít. A másik, hogy e nevelők által tartott órák és sok irányú magasabb követelmények a tanulók egy részének elveszik a kedvét a versenyzéstől.

**A testnevelési érdemjegy befolyása**

A statisztikai adatok a következő helyzetet tárják elénk:

Leányok: jeles érdemjegyűek közül 24,9, közepes érdemjegyűek közül 22,7, elégtelen érdemjegyűek közül

20,—, jó érdemjegyűek közül 8,3, elégséges érdemjegyűek közül 3,— százalék.

Fiúk: jeles érdemjegyűek közül 43,—, elégtelen érdemjegyűek közül 28,6, jó érdemjegyűek közül 22,1, közepes érdemjegyűek közül 13,4, elégséges érdemjegyűek közül 10,— százalék.

Az természetesnek látszik, hogy iskolán kívüli versenyeken mind a lányok, mind a fiúk közül a jelesek indulnak legtöbben és az elégségesek a legkevesebben. Az ellenben meglepő, hogy az elégtelenek és közepesek a rangsorban rögtön a jelesek után következnek. Mi az oka, hogy a gyenge testnevelési érdemjegyűek közül oly sokan indulnak iskolán kívüli versenyeken? Csak az, hogy ezeket nem elégíti ki az iskolai testnevelés és az iskolában rendelkezésre álló sportolási lehetőség. Ha ugyanis a testnevelésből elégtelen osztályzatot nyert leánytanulók 20%-a, a fiúknak pedig 28,6%-a rendszeresen indul iskolán kívüli versenyeken, akkor ezek gyenge osztályzatát nem a tehetség, rátermettség, vagy a sport iránti szeretet hiánya idézte elő.

**A testneveléshez való viszony hatása**

Szinte feleslegesnek tűnik ez a kérdés, mert kézenfekvő, hogy minél jobban szereti valaki a testnevelést, annál inkább hajlandó rá, hogy versenyeken induljon. A kutatás folyamán nyert adatok azonban azt mutatják, hogy ez a megállapítás teljes mértékben csak a leányokra érvényes.

*Leányok:*

| *szereti a testnevelést* | *nem szereti a testnevelést* |
|---|---|
| Iskolán kívüli versenyen indul 23,—% | 5,5% |

*Fiúk:*

| *szereti a testnevelést* | *nem szereti a testnevelést* |
|---|---|
| Iskolán kívüli versenyen indul 26,3% | 18,—% |

Amint látjuk, a lányoknál igen lényeges különbség van a két százalékszám között, a fiúknál azonban alig valami. Az a körülmény pedig, hogy azok a fiúk, akik nem szeretik a testnevelést, majdnem olyan nagy százalékban indulnak iskolán kívüli versenyeken, mint azok, akik szeretik, azt bizonyítja, hogy a *testnevelés szeretete általánosságban véve nem feltétlenül jár együtt a sportolás szeretetével.* Azaz: azoknak a tanulóknak jelentékeny része (fiúknál 18,—%), akik nem szeretik a testnevelést, nem a rátermettség hiánya, vagy a mozgástól való undor miatt nem szeretik a testnevelést, hanem ezt az iskolai testnevelés egyes körülményei okozzák.

**Összefoglalás:**

1. A lányoknál 12,2%-a, a fiúknál 25,6%-a indul iskolán kívüli versenyeken.

2. A lányok közül a fiatalabbak, a fiúk közül pedig inkább az idősebbek indulnak nagyobb számban iskolán kívüli versenyeken.

3. Mind a lányok, mind a fiúk közül a tornateremmel nem rendelkező iskolák tanulói indulnak legtöbben iskolán kívüli versenyeken.

4. Az iskola székhelyének befolyása: a lányok közül a budapestiek, a fiúk közül a falusiak indulnak legnagyobb százalékban iskolán kívüli versenyeken.

5. A nevelő szakképzettségének hatása: a P. F.-et végzett nevelőkkel rendelkező fiú és lány tanulók indulnak legtöbben az iskolán kívüli versenyeken.

6. Az általános tanulmányi előmenetel befolyása: a jó tanulók közül indulnak legtöbben iskolán kívüli versenyeken. Minél gyengébb a tanulmányi előmenetel, annál kisebb a versenyzők száma.

7. A testnevelési érdemjegy befolyása: mind a lányok, mind a fiúk közül a jeles érdemjegyűek indulnak legtöbben iskolán kívüli versenyeken.

8. A lányoknál nagyobb, a fiúknál igen kis összefüggés van a testneveléshez való viszony és iskolán kívüli versenyzés között.

**Dr. Bakonyi Ferenc**



Élet az úttörők nyári táborában. Kötélhúzó verseny (Kozák Lajos felv.)

## *Közvéleménykutatás a testnevelésről*

Nyugat-Berlin egyetemi testnevelési intézete közvéleménykutatást rendezett: mi a különböző foglalkozású emberek véleménye a testnevelésről, a sportról és annak hatásáról, szükségességéről. A középiskolás fiatalok 59 százaléka csak az iskolai testnevelésben vesz részt — 79 százalékuk nem tudta pontosan, mi a testnevelés hatása a testi fejlődésre, az egészségre, a teljesítőképességre — 73 százalékuk úgy vélte, az iskolai testnevelés elégtelen, nem biztosítja kellő mértékben a testi fejlődést, nem elégséges a szellemi túlterhelés kiegyenlítésére. A fizikai dolgozók 58 százaléka nem tudta, hogyan lehet rendszeres sportolással az egészségszintet fentartani, fejleszteni — 28 százalékuk sportol rendszeresen — a megkérdezett 100 munkás egyharmadának egyszerűen nincs lehetősége a sportolásra. A háziasszonyok közül csak 7 százalék sportol. Arról, hogy mit mond a tudomány a testnevelés, a sportolás fejlesztő hatásáról — a megkérdezett 100 háziasszony egyike sem tudott!

## *Sportcsarnok az erdőben*

A moszkvai 358. számú iskola erdei tornacsarnokot létesített és a nyár folyamán a testnevelő itt foglalkozik a tornászokkal. A szép környezetben sokkal nagyobb kedvvel folyik a tanulás, a gyakorlás, mint a városi teremben — írja a Fizkultúra i szport c. folyóiratban Korolkov testnevelő. A táborban 25—30 gyermek volt egy-egy tanfolyamon. Naponta folyt az edzés, a 12—13 évesek egy, a 14—15 évesek másfél, a 16—17 évesek két órás edzéseket tartottak. Ezenkívül még mindenki házifeladatot is kapott, amelyet szabad idejében végzett el. Kirándulások, játékok tették színessé a táboréletet. Korolkov iskolájából már több kitűnő tornász került ki, köztük V. Lipatov is, a római olimpián részt vett szovjet tornászválogatott tagja.



8 7 6 5 4 3 2 1

## *Képes módszertan*

# TÁVOLUGRÁS

(Egy diáklány távolugrásának elemzését adjuk ezúttal)

1. Az ugrás előkészítése helyes, mert még a képsorozaton is érzékelhető a szükséges lendület mellett az ellazulás.
2. A lelassulás mérsékelt, de ennek ellenére a testhelyzet az elugrás előkészítése szempontjából jó. A leengedett karok fellendítése eredményesen segíti az elugrást és lendítést.
3. Az elugrás mozzanata, a lendítés, a karmunka jó. Az alátámasztási pontból kiinduló elrugaszkodó erő megfelelően hat a súlypontra, mert a váll és csípő vonala helyesen kerül a lábfej fölé.
4. Az elugrás után, a repülés kezdeti szakasza kifogástalan.
5. A repülés további szakaszában a ballábszár egy kissé a test alá kerül. Valószínűleg ez a kis hiba idézi elő a későbbi egyensúlyzavart.
6. A talajéréshez közeledve az ugró igyekszik rendes egyensúlyát visszanyerni. Ez azonban nem sikerül, mert a képen tisztán látható, hogy a jobb láb és kar mélyebb helyzetben van a balnál.
7. Az 5. képen látható kis hiba következményeként az ugró egyensúlyi helyzete még jobban romlik és így már képtelen előkészíteni a helyes talajraérkezést. A test egyensúlyba hozása érdekében lendül hátra a balkar, ahelyett, hogy a jobbkarral párhuzamosan a test előtt lenne.
8. A megbomlott egyensúlyi helyzet miatt a talajérés rossz. A két láb nem ér egyszerre a homokba. A jobb kar elöl van, holott ebben a helyzetben mindkét karnak enyhe hajlításban már kissé a test mögött kellene lennie, hogy a következő mozzanatban előrelendítésükkel a test előredőlését segítsék, illetve gátolják.

Szöveg: **Sir József dr.**
Képek: **Kozák Lajos**

# HIREK—KÖZLEMÉNYEK

**A játszóterek ügye Bulgáriában.** Beszámoltunk már arról, hogy a bolgár fővárosban is kevés a játszótér. A bolgár sportsajtó írja, hogy a szófiai városi végrehajtó bizottság külön ülésen foglalkozott e kérdéssel. Elhatározta: még az idén 48 gyermekjátszóteret létesítenek a parkokban. 230 olyan udvart is kijelölnek, amelyet némi átalakítással szintén felhasználhatnak a gyermekek játékokra. Az iskolai szünetekben a gyerekek igénybevehetik az iskola tornatermeit, udvarait, sportpályáit. Az iskolaigazgatók minden év június 15-ig kötelesek tervet készíteni a tornatermek és udvarok felhasználásáról. A költségek fedezéséről is gondoskodnak.

**A megyei vezető testnevelési szakfelügyelők** kétnapos értekezleten vettek részt augusztus 18—19-én Budapesten. Az első napon az MM-ben Tiboldi Tibor és Nyíri János főelőadók az általános, illetve a középiskolák múlt tanévi munkájáról és az új tanév feladatairól tartottak beszámolót. Másnap az OISB-ben folytatódott az értekezlet. Az általános iskolai sport új szervezetéről és feladatairól Huszár János, az ÁIST elnöke, a középiskolai sportról Mezőfi András, a DSK elnöke tájékoztatta az értekezletet. A beszámolókhoz mindkét napon többen hozzászóltak.

**Úszótanfolyamok** szervezéséről hozott határozatot a MTST elnöksége. A határozat értelmében az úszótanfolyamok szervezésére jogosult szervek között szerepelnek a KISZ sportbizottságai is, ha a tanfolyamot az illetékes TST — a területi úszószövetség javaslatára — engedélyezi. Iskolai tanulók részére önköltséges úszótanfolyamokat a KISZ sportbizottságai rendezhetnek tehát, miután az iskolák számára a Művelődésügyi Minisztérium nem ad ki külön intézkedést. Az úszótanfolyamok szervezéséről szóló határozat az MTST Közlöny 1960. augusztus 20. számában jelent meg.

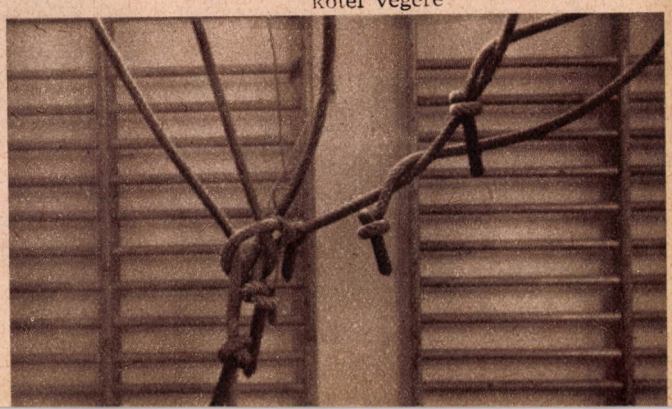
**A sportiskolások átigazolásáról** hozott MTST elnökségi határozat alapján azonnal átigazolható az a leigazolt sportiskolai sportoló, akinek sportiskolai tagsága az alábbi okok egyike miatt szűnik meg: a) az ifjúsági korhatárt betöltötte az adott sportágra megállapított határév szerint, vagy b) középiskolai tanulmányait befejezte, illetve c) akinek valamelyik társadalmi sportegyesületbe való átlépését a sportiskola vezetősége a DSK véleménye alapján engedélyezi. Ez esetben a 24—2/b/1958. (X. 2.) MTST határozatban foglaltak szerint is el kell járni. A játék, illetve az indulási jog tekintetében — mindhárom esetben — a minősítési szabályzat 27. pontja az irányadó. (Az MTST elnökségének 17—5/1960. (VIII. 4.) MTST sz. határozata.)

**A sportvezetők képzésére** intézetet létesítettek Belgrádban. Az első többéves esti tanfolyam már márciusban megkezdődött.

**A jugoszláv** testnevelési szövetség az 1961—65. közötti időszakra háromszor akkora pénzösszeget irányzott elő a testnevelés támogatására, mint az előző ötéves időszakban.



TETSZIK, hogy egyre több tornaterem tisztántartására veszik igénybe a gépesítést. A budapesti II. kerületi Marcibányi-téri általános iskolában villany porszívót és padlókefélőt használnak. A tanulók is szívesen segédkeznek az óraeleji takarításban.



NEM TETSZIK, hogy Budapest egyik legújabb tornatermében, a XIII. kerületi Thällmann utcai általános iskolában csomót kötnek a kötél végére

# TARTALOM

## SOMMAIRE


Citius, altius, fortius! .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 289
(Préoccupations après les Jeux Olympiques à Rome.)
L. BALOGH: L'application de l'aspect mécanique dans l'instruction des mouvements: l'observation des mouvements de translation et ses analyses dans l'athlétisme .. .. .. .. .. .. 290
R. BÜCHLER: Le XXIII-eme congrès international psychologique .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 294
J. PÁLFAI: La méthode de Cerutty = méthode „fartlek" particulière + fanatisation .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 296
F. BAKONYI: Problèmes psychologiques en connection de l'entrainement des adolescents .. .. .. .. .. .. .. .. .. 298
(Guide pratique pour les entraineurs: à quoi doivent avoir égard dans l'enseignement et préparation à compétition des adolescents.)
J. ABÁD: Pas trop tôt — à temps nous laissons spécialiser! 300
(Récapitulation des matériaux plusieurs congrès internationales: quelle est la meilleure manière d'agir concernant l'éducation sportive des jeunes; dans quels sports, quand et comment est il possible de commencer le travail éducatif qualifié?)
I. BÁRÁNY: Observations nautiques de Rome par télévision 302
(L'auteur rend compte des nouveautées techniques de la natation, lesquels il a observé durant la rétransmission.)
F. MEGYERI: Le mur éléctrique pour l'entrainement de shoot est aussi convenable mésurer la force .. .. .. .. 307
J. PÁLFAI: Exercices du football pendant l'entrainement en plusieurs étapes .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 308
(Directives pratiques à faire faire les exercices conditionels, techniques, tactiques et dit complexes avec l'entrainement en plusieurs étapes par la démonstration de 12 exercices et jeur d'entrainement.)
F. B.: Encore quelques mots concernant la tenue .. .. 310
(L'auteur relève les causes du développement de la tenue incorrecte des jeunes et publie, comment on les peut prévenir et corriger?)
A. MEZŐFI: Une année de nôtre vie sportive scolaire (II-eme partie) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 313
F. BAKONYI: Les élèves et l'éducation physique extra-écolière .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 317
(Sondage d'opinion rélatif vues des élèves concernant ses activitées sportives hors de l'école et de ces mésures.)
J. KERESZTÉNYI: Les Jeux Olympiques antiques n'ont pas pris fin en 393 .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. III.
L'auteur a l'intention de fournir la preuve littérale par ses propres récherches, q'un arrêté de l'empereur Justinien n'a pas supprimé les Jeux Oliympiques antiques en 393, car dans une banlieu d'Antioche, à Daphné on a organisé pendant plus q'un siècle après cette date compétitions avec une caractère olympique.)


## INHALTSVERZEICHNIS


Citius, altius, fortius (Die Lehren der olympischen Spiele) 289
L. BALOGH: Die mechanische Anschauungsweise beim Unterricht der Bewegungen .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 290
R. BÜCHLER: Der XXIII. internationale psychologische Kongress .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 294
J. P.: Cerutys Methode = eingenartige Fartlek-Methode + Fanatisierung .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 296
F. BAKONYI: Psychologische Probleme beim Training der Jugendlichen .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 298
J. ABÁD: Nicht zu früh — rechtzeitig spezialisieren .. .. 300
I. BÁRÁNY: Schwimmstil-Beobachtungen durch Television 302
F. MEGYERI: Übungswand mit elektrischem Kraftmesser 307
J. PÁLFAI: Fussball-Trainingsübungen mit Intervall-Methode .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 308
F. B.: Noch einige Worte über die richtige Körperhaltung 310
A. MEZŐFI: Ein Jahr unseres Schulsportes .. .. .. .. .. 313
F. BAKONYI: Die Verbindung der Schüler mit dem ausserschulischen Sport .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 317
J. KERESZTÉNYI: Die antiken olimpischen Spiele hörten nicht auf im Jahre 393 .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. III.


## CONTENTS


Citius, altius fortius! .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 289
L. BALOGH: The enforcement of the mechanical observation in the coaching of movements (the analysis of themselves in the athletic) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 290
R. BÜCHLER: The XXIII-th international congress of psychology .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 294
J. PÁLFAI: Cerutty's method = specific fartlek-method + fanaticizing .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 296
F. BAKONYI: Psychical problems concerning the coaching of adolescents .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 298
J. ABÁD: Specialization — in due time! .. .. .. .. .. .. 300
I. BÁRÁNY: Swimming-observations from Rome trough television .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 302
F. MEGYERI: An electrical kicking wall — for measuring of strength .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 307
J. PÁLFAI: Football-exercices with interval training-method .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 308
F. B.: Once more about the correct posture .. .. .. .. .. 310
A. MEZŐFI: One year of our school sports (II.) .. .. .. 313
F. BAKONYI: The pupils and the extramural physical education .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 317
J. KERESZTÉNYI: The classical Olympic Games didn't come to end at 393 .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. III.


## СОДЕРЖАНИЕ


Citius, altius, fortius (после римской олимпиады) ..... 289
*Л. Балог:* Осуществление механических воззрений в обучении двигательным действиям. (Вопросы анализации здвигов в легкой атлетике) ..... 290
*Р. Бюхлер:* XXIII международный психологической конгресс ..... 294
*Й. П. Метод Церутти:* Особый метод — Фортлек+Фанатизация ..... 296
*Ф. Бакони:* Психологические проблемы в связи с тренировкой подростков ..... 298
*И. Абад:* Специализировать не преждевременно, — а тогда когда этому время ..... 300
*И. Баранъ:* Наблюдения по телевизору над пловцами находящимися в Риме ..... 302
*Ф. Медери:* Электрический прибор для измерения силы — стена для упражнения в ударах ..... 307
*Й. Палфаи:* Упражнения в футболе методом тренировки интервал ..... 308
*Ф. Б.:* Опять несколько слов о правильной осанке ..... 310
*А. Мезефи:* Наш студенческий спорт один год (II) ..... 313
*И. Ш.:* Опасность максимальности ..... 315
*Ф. Бакони:* Связь учащихся с внешкольным физическим воспитанием ..... 317
*И. Баранi:* Наблюдения из Рима над пловцами по Телевизору ..... 320
*Й. Керестени:* Древние олимпийские игры в 393-ем году не прерывались ..... 111


# EZ MEG AZ...

**A londoni ifjúsági sportközpont** építkezése hosszas készülődés után végre a nyár folyamán megkezdődött. A Crystal Palace területén, 25 holdnyi területen 140 személyes sportszálló, tanfolyamok rendezésére tökéletesen felszerelt kis stadion, fedett úszoda és sportcsarnok, valamint egyéb sportlétesítmények készülnek majd el.

*

Melyik szám volt a legnehezebb a tíz közül — kérdezték olimpiai tízpróba-győzelme után a néger *Rafer Johnsont*. „A tizenegyedik — válaszolta Johnson —, mégpedig a megnyitó ünnepségen a súlyos amerikai zászló cipelése."

**Most a kombinatív tenisz** az „üzlet" Jack Kramernak, a profi teniszvállalat vezetőjének. A közönséget már nem érdekli a nagyerejű ütésekkel üzött villámtenisz, szép, változatos labdameneteket is szeretne látni. Ezért most Kramer kitalálta a három-felpattanásos teniszt. Ennek az a lényege, hogy nemcsak az adogatást, hanem ennek visszaadását, majd a következő labdát is csak felpattanás után szabad visszaütni.

Az 55 éves angol orvosnő — Barbara Moor — hazai sikerek után most az USA-t akarja **keresztülgyalogolni,** kelet-nyugati irányban. Az útra 13 pár cipőt és rengeteg zöldségfélét visz magával, mert — vegetáriánus.

(Legkaja Atletyika)

Az ausztrálok olyan **labdadobógépet** szerkesztettek, amely a teniszlabdákat a kívánt irányban, távolságra, ívben és erősséggel adogatja a gyakorló játékosnak, mégpedig percenként 13 vagy 26 labdát.

*

**Vízálló labdarúgó- és atlétikai pályákat** mutat be a Legkaja Atletyika idei 7. számában, azaz olyan pályákat, amelyeken a vízelvezetést nagyszerűen megoldották.

Nem mindennapi *csúcsteljesítményt* ért el a londoni Tottenham labdarúgó-csapata: 1928 óta nem állítottak ki játékost a csapatából!

Az olimpia idején az olasz fővárosban született fiúk nagy részét *Olympico*, a lányok nagyrészét pedig *Olympia* névre keresztelték.

# OLIMPIA

## *393-ban nem szüntek meg az ókori olimpiai játékok!*

Az olimpiai versenyek múltjának kutatói alapján a testnevelés, a sport kérdései iránt érdeklődők úgy tudták, hogy az ókori olimpiai játékok az i. e. 8. században kezdődtek és időszámításunk 393. évében értek véget: Theodosius császár ekkor tiltotta meg a játékok további megrendezését.

Lehetséges, hogy nem így történt. Lehetséges, hogy nem szűnt meg valamennyi olimpiai játék 393-ban. Legalábbis erre utal *Kereszténvi* József dr.-nak, az Egyetemi Könyvtár tudományos főmunkatársának, a TTT tagjának kutatása. *Daphné olimpiai hírneve* című dolgozatában kifejti, hogy a *pisaiak i. sz. 181. esztendejében eladták az olimpiai versenyek megrendezésének jogát az antiochiaiaknak s azok több mint 300 éven át, tehát — még 393 után is rendeztek ilyen versenyeket.*

*Ioannes Malalas* antiochiai történetíró (élt i. sz. 6. századában) Chronographia c. munkájában az olimpia megrendezési jogának megvásárlásáról és az első antiochiai olimpiai játékok megtartásáról így ír:

— *Antiochia lakosai Commodus császár tiszteletére városuk közepén bronzszobrot emeltek. Uralkodása alatt tartották meg Antiochia lakosai első alkalommal az olimpiai játékokat... Megvásárolták pedig ezeket az olimpiai játékokat, íratlan szerződés alapján, a görögországi Pisa lakosaitól 90 olimpia tartamára, vagyis 360 esztendőre.*

Az, persze más kérdés, hogy a pisaiaknak joguk volt-e eladni az elisiekkel közösen rendezett versenyek megrendezési jogát. Valószínű, hogy az elisiek nem ismerték el jogosnak ezt a pisai-antiochiai megállapodást, vagy pedig magukra nem tartották kötelezőnek, mert hiszen 393-ig Olympiában is folytak a játékok.

De miért engedték meg Antiochiában 393 után is, amikor Olympiában már tilos volt?

Ennek gazdasági okai voltak.

A Földközi tenger keleti partvidékének népe évezredek óta átmenő kereskedelmet bonyolított le kelet és nyugat között. Különösen fellendült ez a kereskedelem az i. e. első században. A kereskedelmi központ Antiochia volt. Ez a görög monarchia, hogy védelmet nyerjen a perzsák, a parthusok és az arméniaiak betörései, rablásai ellen — önként Rómához csatlakozott. A kereskedelmi kapcsolatok fenntartása Róma érdeke is volt, ezt a vidéket tehát nem juttatták a többi provincia sorsára. Sőt, minden lehető támogatást megadtak neki. Így vált Szíria a leggazdagabb provinciává. A rómaiaknak annyira kedvencük volt a város, hogy nem egy császár hosszú ideig élt itt.



**Daphné ligete**

Az olimpiai játékokat Antiochia délnyugati elővárosában, a babér- és cédrusfák zöldjétől borított Daphnéban rendezték. Nagyon kellemes hely lehetett, mert aránylag rövid idő alatt olyan hírnévre tett szert, hogy a fővárost magát is úgy kezdték emlegetni, mint a „Daphné melletti", vagy „Daphné felé elterülő" Antiochiát.

Az olimpiai versenyeket Daphné ligetében rendezték. Korabeli írások szerint a Stadion nagyszerű műalkotás volt. A versenyek elnöki tisztének betöltésére mindig egy-egy közismert személyt kértek fel. Az első elnök *Artabanus Syriarchés* volt, az első versenybíró *Afranius*, az első versenyjegyző *Pompeianus*, az első koszorúzó *Cassius Illustrius*. (Erre a szerepre olyan ifjat jelöltek ki, akinek apja is, anyja is élt. Az olimpiákon az ő feladata volt a koszorúkhoz szükséges tizenhat ág levágása.)

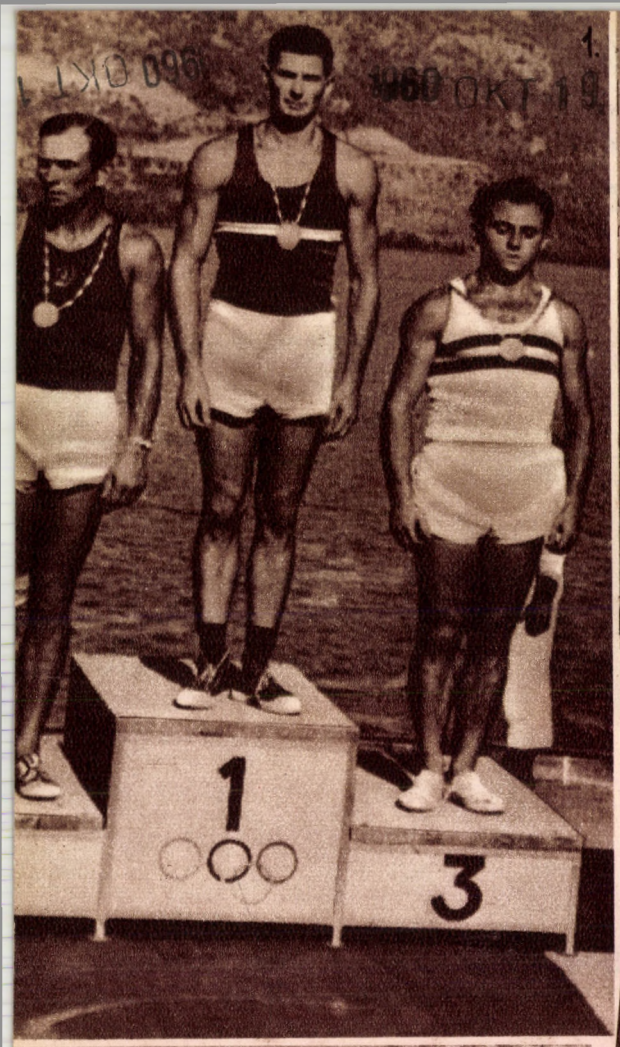
A játékokat — az olimpiai időszámításnak megfelelően — *négy évenként rendezték meg*, mindig júliusaugusztus hónapban, *45 napon keresztül*. A versenyszámok általában azonosak voltak a korábbi olimpiai játékokéval. Ezekben — a lovasversenyek kivételével — nők is részt vehettek, de csak egymás között versenghettek.

A versenyek zenekísérettel folytak, s utánuk koszorúzás, majd lakoma következett. A lakomára az elnök hívta meg a részvevőket. Hosszú ideig csak férfiak vehettek ezen részt, később azonban már nőket is meghívtak. További újítás, hogy a lakomán résztvevők ajándékokat kaptak.

A daphnéi játékokon is akadt többszörösen koszorúzott győztes. Ilyen volt például *Kalliopas*.

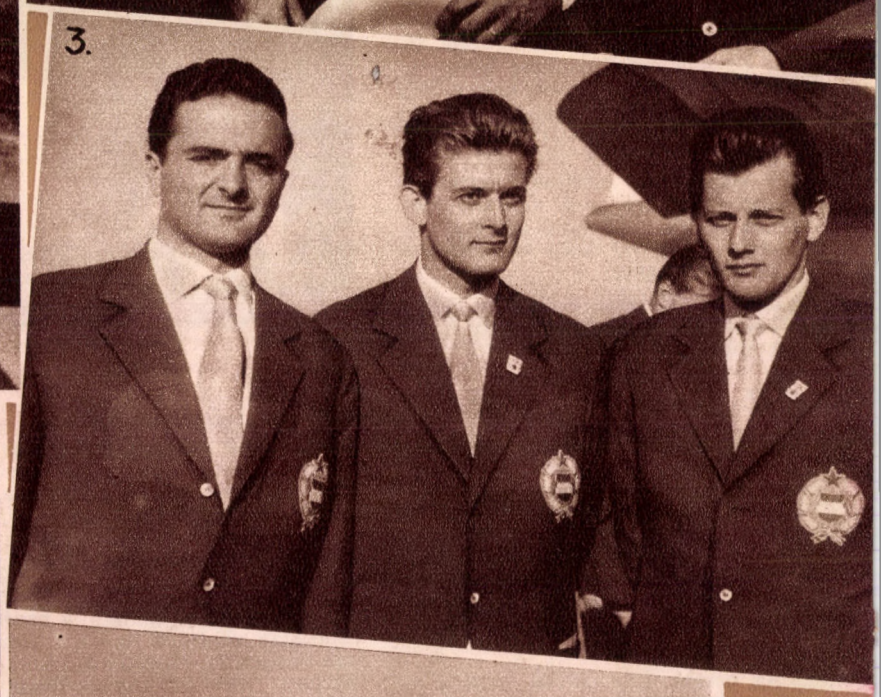
*Malalas* szerint az olimpiai játékok Daphnéban időszámításunk 212. évében kezdődtek. Ebben azonban — mint *Müller* is megállapítja — a történetíró tévedett. Különféle számítások és adatok arra engednek következtetni, hogy az olimpiai játékokat időszámításunk 181-ik évétől rendezték Daphnéban. (*V. Schultze: Altkristliche Städte und Landschaften. III. Antiochia. 165.* l.) Számos más forráshely is bizonyítja, hogy Daphnéban valóban tartottak olimpia-jellegű játékokat. *Malalas* szerint *Justinus* császár tiltó rendelkezése vetett véget az itteni játékoknak, még pedig az indikció 14. évében, azaz időszámításunk 521. évében.

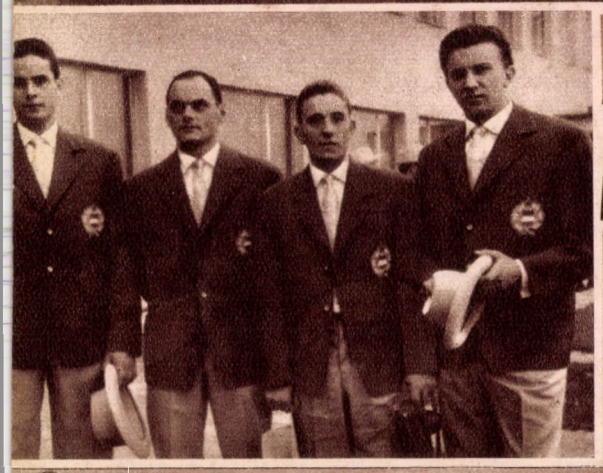
*(Kereszténvi dr. ismertetett tanulmánya a Testnevelési Tudományos Tanács könyvtárában az érdeklődők rendelkezésére áll.)*









**Diadalmas öttusázóink. Balról jobbra Balczó András, Nagy Imre, Szaniszló (tartalék) és Németh Ferenc**

**(Pobuda Tibor felv.)**

**Ünnepélyes eredményhirdetés a kenu egyes versenye után. 1. Parti János, 2. Szilajev (Szovjetunió), 3. Rotman (Románia)**

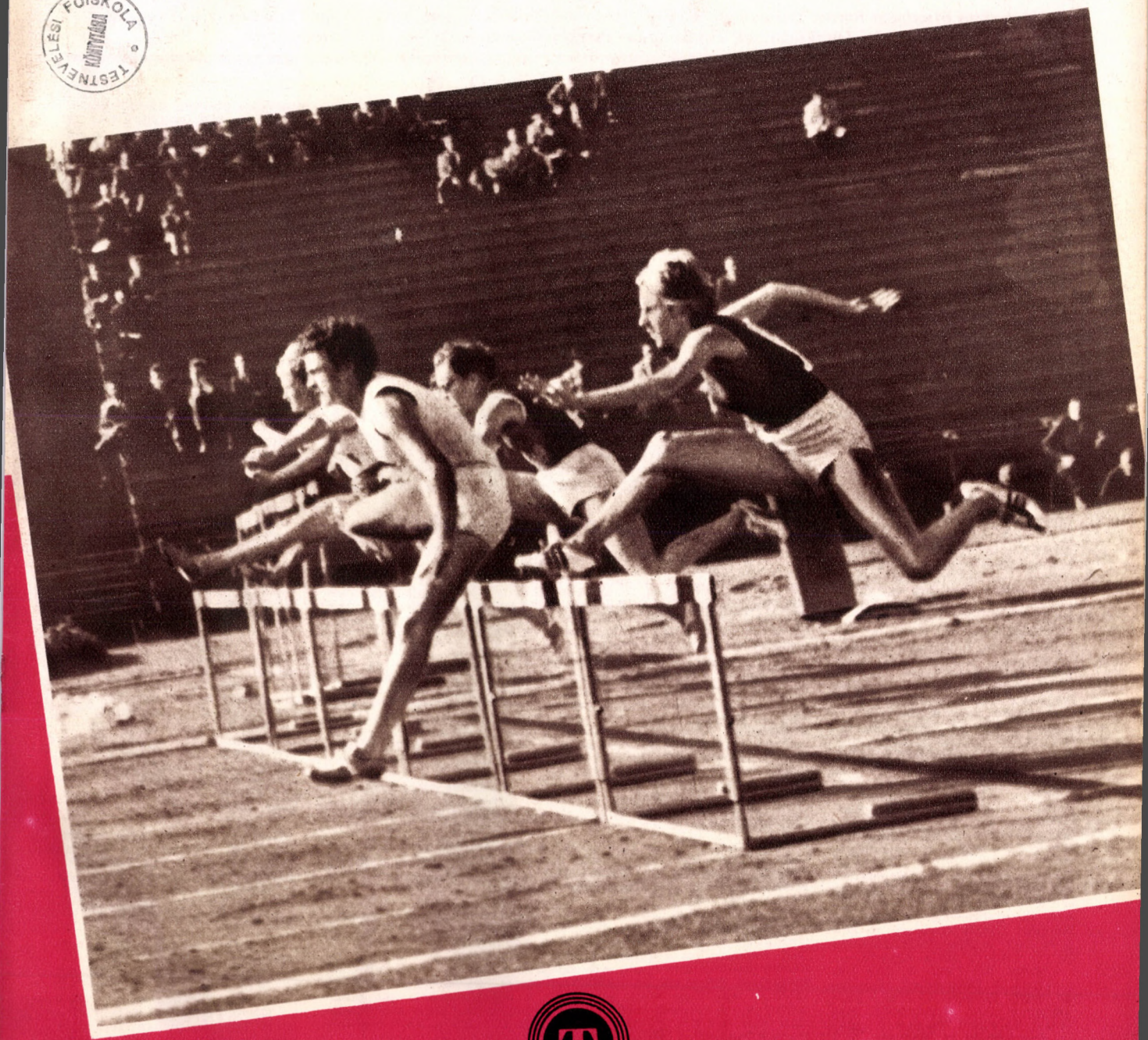
**A „három nagy öreg", vívósportunk büszkeségei: Kovács Pál, Gerevich Aladár, Kárpáti Rudolf**

**... és a három fiatal: Delneky, Horváth, Mendelényi**



# SPORT ÉS TUDOMÁNY

TESTNEVELÉSI FŐISKOLA KÖNYVTÁRA



IV. ÉVFOLYAM
11
SZÁM

BUDAPEST, 1960 NOVEMBER HÓ

ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 NOVEMBER ★ 11. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


BENCÉDY JÓZSEF: Oktatásügyünk továbbfejlesztése — a testnevelés és sport továbbfejlesztése is! ... 321
ERDŐS JENŐ: Negyvenhárom esztendeje ... 323
BALOGH LAJOS: A mechanikai szemlélet érvényesülése a mozgások oktatásában (III.) ... 324
HEPP FERENC: A testnevelés szerepe a sportbeli felkészítésben ... 326
PÁLFAI JÁNOS: Labdarúgó gyakorlatok szakaszos edzésmódszerrel (II.) ... 328
ABÁD JÓZSEF: Melyik sportágban mikor és hogyan szakosítsunk? ... 330
B. I.: Jamanaka úszása ... 331
LÁSZLÓ ISTVÁN és MEGYERI FERENC: Amiről a római olimpia számai beszélnek ... 332
A RÓMAI OLIMPIA TANULSÁGAIBÓL ... 333
Egy mindnyájunkért, mindnyájan egyért (Szaniszló József) ... 333
Még így is megnyerhettük volna az olimpiai vízilabdabajnokságot (Brandi Jenő) ... 334
Ökölvívóink továbbfejlődésének eszközei: technikai sokoldalúság és erő (Énekes Árpád) ... 337
A vívnitudás és az idegek a római olimpián (Elek Margit) 339
BARÁNY ISTVÁN: Az iskolai testnevelés élettani alapjairól tanácskozott sportorvosaink első nemzetközi nagygyűlése 342
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? ... 344
BÜCHLER RÓBERT: Mit tehet a pszichológia a testnevelés, a sport fejlődéséért ... 345
KERESZTY ALFONZ: A Nemzetközi Sportorvosi Szövetség XIII. kongresszusa ... 347

ISKOLAI TESTNEVELÉS

BÜCHLER RÓBERT: A testnevelési órák néhány pszichológiai problémájáról ... 348
Szakfelügyelői jelentésekből (létesítmények, felszerelések) ... 349
HUSZÁR JÁNOS: Két hónap három fő tapasztalata az általános iskolai sportmunkáról ... 350
Sportágak korcsoportbeosztásai ... 351


★

Címképünk: 80 méteres gátfutás a nemzetközi belügyi spartakiádon. Irina Press, az olimpiai bajnoknő már vezet (Szeles Pál felv.)

★

Idegen nyelvű tartalomjegyzék a 352. oldalon

## *A sportszövetségek lapjaiból*

**Magyar Sakkélet** (X. évf. 9. sz.) Leningrád—Budapest 32:20 (Barcza Gedeon) — Három verseny Dél-Amerikában (Szabó László) — A VII. főiskolai csapat-világbajnokság (Flórián Tibor) — Szovjetunió—NSZK 51—13 (Tóth László) — Játszmák hazai és külföldi versenyekből.

**Labdarúgás** (VI. évf. 9. sz.) 8 győzelem, 1 vereség=3. hely — Néhány megjegyzés olimpiai szereplésünkről (Barcs Sándor) — Négy tizenegyes története az olimpiákon (Pánczél Lajos) — Másodszor az olimpián (Zsolt István beszámolója) — Olaszországi eseménynaptár — Labdarúgó földrajz — Szakszemmel a világ körül — Az erőnlét szerepe az országos ifjúsági labdarúgótorna debreceni döntőjében (Grubich Vilmos dr.) — Újonc labdarúgók Tatán (Kapocsi Sándor) — Egy évi várakozás után — kék-fehér színekben (Kozák Mihály) — Mit várnak az őszi idény végére? (Opata Zoltán, Pető István, Ódor János, Bálint István nyilatkozata Németh Gyula tollából) — Hogyan lett a Moszkvai Torpedó olyan, mint a Real Madrid?

**Turista** (VI. évf. 9. sz.) Sátorváros a Balatonnál (Gesztelyi Nagy Zoltán) — Nagy küzdelem a IV. Nemzetközi Balatoni Kupáért (Szász Károly) — Filmvetítés a Barlang fürdőben (Vándor Pál) — Ismét működik a dunántúli szélmalom (dr. Zákonyi Ferenc) — Magyar gumicsónakok, vietnami túracipők, cseh sátrak, német csónakmotorok (Mészáros István) — Kerékpárral a bükki vadonban — A Medvehegy legendája (Várnai Béla) — Barangolás Macedonia hegyeiben (Germanus Gyula) — Ember és természet (Feleki László).

## *A TTT életéből*

### Lelki tényezők és kiemelkedő sporteredmények

A TTT ankétjainak előadássorozatában a kézilabda-edzőknek Bakonyi Ferenc dr., a TTKI osztályvezetője a Lélektani tényezők szerepéről beszélt. Először arról, hogy önmagunk megismerése igen fontos a teljesítményfokozás érdekében. Az önismeretben segít a lélektan.

Az idegrendszert megfelelő lelki jelenségek útján úgy kell befolyásolni, hogy pozitív irányban foglaljon állást a szervezet erőinek mozgósításában. Amikor arra törekszünk, hogy csapatunk kiemelkedő teljesítményt érjen el, kétféle feladattal állunk szemben: egyrészt meg kell szüntetnünk azokat a tényezőket, amelyek negatív állásfoglalást eredményezhetnek, másrészt olyan lelki jelenségeket kell tervszerűen előidéznünk, melyek az idegrendszert pozitív állásfoglalásra, a szervezet erőinek teljes mozgósítására késztetik.

Ügyelnünk kell arra, hogy minden szabályt vagy tanácsot az ember egyéniségének megfelelő formában, mértékben, s helyzethez mérten alkalmazzunk. A sportolók egyforma kezelése nagy hiba.

Gátló tényezők: a túlzott felelősségérzet és az ellenféltől való félelem. Ezek kialakulása során, az agykéreg és a hypothalamus megváltozott állapotának hatására, a szervezet teljesítőképessége a következőképpen csökken:

1. A máj kevesebb ingert kap s csak igen kis mértékben mozgósítja a glikogént. 2. Az izmokban nem lesz elég bőséges a vérkeringés, tehát a maximális munkateljesítményhez az izmokban nincs jó vérellátás. 3. A mellékvese velőállományában csökken az adrenalin elválasztása, ezért elmaradnak az adrenalin-létrehozta kedvező hatások (mint a vércukor-szint megfelelő fokozása, az oxigénfogyasztás emelkedése a vértartalékok kiürülése stb.), s mindez a teljesítőképességet csökkenti. 4. A mellékvese kéregállományának hormonelválasztása nem nő a testi munka arányában, ezért a haránctsikolt izom könnyebben fárad és nehezebben piheni ki magát.

A játékosok összeroppanását, azok teljes megismerése útján úgy akadályozhatjuk meg, hogy megtanítjuk őket képességeik helyes értékelésére. A fizikai edzés mellett tehát állandó pszichikai edzést is folytatunk, a sportolót önuralomra neveljük, felkeltjük benne a helyes önbizalmat. Egyes nagy mérkőzésekre különleges psizchikai felkészítés, a csapaton belül bizakodó hangulat kialakítása is szükséges.

A sportolót elsősorban az alábbi lelki hatások segítik közvetlenül kiemelkedő eredmeny elérésében:

megfelelő harci készség, önbizalom, könnyedség mind a lelki élet területén, mind a mozgásban; derült kedélyállapot, pihent idegrendszer, jó reflexek; nyugodt és probléma nélküli élet; jó kollektív csapatszellem; megfelelő felelősségérzet.

**Előkészítő ülést tartottak Debrecenben.** A Testnevelési Tudományos Tanács munkaterv szerint segíti elő helyi testnevelési tudományos központok létrehozását, szerte az országban. Pécs és Szeged után legutóbb Debrecenben alakult előkészítő bizottság (tagjai: Atádi Kálmán, Jancsó József dr., Maróti Egon dr. és Rajkai Tibor), hogy a testnevelés-tudomány iránt érdeklődő szakemberekből helyi csoportot teremtsen.

**A TTT iskolai testnevelési bizottsága** 1960. szeptember 16-án és október 1-én ülésezett. Mindkét ülés fő tárgya a TTT-hez benyújtott kutatási terveknek a megvitatása volt. A fentieken kívül a szeptember 16-i ülésen megtárgyalta a bizottság az ideiglenes munkatervét, amely szerint az elkövetkezendő időben kéthetenként ülésezik.

**Hibaigazítás.** Októberi számunk 305. oldalán közöltük az olimpia torna számainak eredményeit. Az egyéni összetett verseny győztesének adatai helyesen a következők: 1. Sahlin (szovjet) 115,95 p.

**A Toldi Miklós mozgalom nyilvános vitájának** lezárásáról közli az MTST határozatát az MTST Közlöny szeptember huszadiki száma. Helyet foglal a Közlönyben a kajak-kenu sport helyzetéről és fejlesztéséről, a labdarúgó NB I-es ifjúsági és tartalék csapatok bajnokságáról, a sportiskolás sportolók átigazolásáról, a sportiskolák létesítéséről szóló MTST határozat is. — Egyben a sportegyesületek névjegyzéke kiadvány használatáról, a sportegyesületek alapszabályainak jóváhagyásáról, az iskolai sportkörök működésének engedélyezéséről szóló hivatalos közleményeket is közzétették e számban.

# Oktatásügyünk továbbfejlesztése — a testnevelés és sport továbbfejlesztése is!

*Írta: Bencédy József dr.,*
a Művelődésügyi Minisztérium Középfokú Oktatási Főosztályának vezetője, a TTT elnökségének tagja

Hónapok óta folyik az országos vita az oktatási rendszerünk továbbfejlesztésére kiadott tézisekről. Az országos szervekben (a SZOT-ban, a Népfrontban, a Nőtanácsban, a Tudományos Akadémián, a Tudományos és Felsőoktatási Tanácsban, a METESZ-ben stb.) és a megyékben tartott központi ankétok után most az egyetemek, főiskolák és iskolák tantestületeiben, a szülői munkaközösségekben beszélik meg az irányelvekben felvetett javaslatokat.

Az MSZMP Központi Bizottságának és a Minisztertanácsnak a viták megszervezésével az volt a célja, hogy szülők, dolgozók és szakemberek minél szélesebb körben megismerjék az Iskolai Reformbizottság elgondolásait, elmondhassák véleményüket, javaslataikat, esetleges ellenvetéseiket, felismerjék feladataikat a helyesnek tartott célok megvalósításáért folyó munkában.

Oktatásügyünk átalakítása, továbbfejlesztése ugyanis már néhány éve folyamatban van. A feladatokat nem kellett kitalálnunk, nem kellett másoktól átvennünk, hosszú ideje ismertek már; s vannak olyan kísérleteink, a kísérletekre meg a külföldi tapasztalatokra támaszkodó elgondolásaink, amelyekben a megoldás módozatai is meg-megcsillannak. Ezért maradi, egy helyben topogó gondolkodásra vall, ha valaki azt vitatja, szükség van-e egyáltalán reformra. Mert ilyenek is vannak!

Életszínvonalunk emelkedésével évről évre nő az ország lakosságának kulturális igénye s vele tanulási kedve.

A felnőttek iskoláiban az utóbbi két évben megháromszorozódott a beiratkozók száma, mert dolgozóink tudják, tapasztalhatják, hogy munkakörük egyre fokozódó igényeinek csak úgy felelhetnek meg, ha növelik tudásukat, emelik műveltségük színvonalát.

Az ember munkáját mind jobban megkönnyítő, de egyre bonyolultabbá is váló gépek kezelésére, az ipari-mezőgazdasági termelés növelésére, a tudományos eredmények, a technika továbbfejlesztésére már nem elég a hagyományos tudás és ismeret, a termelési eszközök ugrásszerű fejlődését ismereteink és tudatunk gyors fejlődésének is követnie kell, mégpedig nem csupán az egyes ember, hanem a társadalom minél nagyobb tömegei vonatkozásában is. A társadalomnak a termelés emelkedéséből származó jóléte ugyanakkor a szabadidő növekedésével újabb lehetőséget teremt a művelődésre. Már most gondolkoznunk kell rajta, hogyan tanítsuk meg, hogyan készítsük fel ifjúságunkat a jövőben rá váró több szabadság és szabadidő tervszerű, tartalmas kitöltésére.

A tanulási kedv növekedésével egy másik örvendetes jelenség is mutatkozik. Azzal párhuzamosan, hogy az általános iskola elvégzése után egyre többen kérik felvételüket a középiskolába, szülők és gyermekeik figyelme a gimnáziumok helyett a gyakorlati képzést is nyújtó, az életben gyors elhelyezkedést és megélhetést biztosító iskolatípusok felé fordul. Helyes és örvendetes ez a jelenség, s benne nemcsak az egyetemre, főiskolára jutás nehézségeinek felismerése mutatkozik, hanem a fizikai munka fokozódó megbecsülése is. Csakhogy e törekvésnek ma számottevő gátja középfokú iskolarendszerünk: iparitanuló-iskoláinknak alacsony elméleti színvonala és ebből kifolyólag semmiféle továbbtanulást nem biztosító zsákutca jellege, gimnáziumaink túlsúlya a szakoktatást nyújtó iskolatípusokkal szemben.

Nem a távlatok, még csak nem is a jelen haladó törekvései, hanem a leghétköznapibb mai valóság sürgeti tanulóink túlterhelésének minél gyorsabb és minél gyökeresebb felszámolását. Vannak e túlterhelésnek tantervi, tankönyvi, tanári módszerekből és a vizsgarendszerből, szülői túlzásokból eredő összetevői, — minisztériumi, iskolai és szülői felelősei, — de egy eredője van, ez pedig iskolai munkánk gyakori eredménytelensége: gyermekeink tudásszintjének alacsony volta, neveltségének fogyatékosságai, egészségének romlása. A tanárt űzi, hajtja a túlzsúfolt tanterv, nincs ideje tanítványai gondolkodásának fejlesztésére, az ismeretek gyakoroltatására és megszilárdítására, a kínálkozó nevelési lehetőségek felhasználására. A diák rengeteg adatot, évszámot, könyv- és verscímet, képletet, levezetést tud elmondani. De mire ezeket megtanulta, elmúlt a délutánja s vele az élettani szempontból nélkülözhetetlen felüdítő sportolás, játék, szórakozás, olvasás, a gyermek- és ifjúkor sok kínálkozó szépsége.

Ilyen és még sok más probléma megoldására vállalkozik oktatásunk reformja.

Azt gondolom, számosan föltették és föltesszik — ha csak magukban is — a kérdést: *miben lép előbbre ez a reform?* Ha nem javasol jobbat az eddigieknél, akkor elfecsérelt energia minden vele töltött óra, de ha megoldás napjaink és a jövő számára, — meg kell valósítanunk.

Mindenekelőtt ezt kell kiemelnem: *a jelent is segítve elsősorban a jövőt építjük vele.* Azok a tanulók, akik ma iratkoznak az általános iskola I. osztályába, 10—12—17 év múlva fejezik be tanulmányaikat, s akkorára fejlettebb társadalomban élnek. Úgy kell tehát nevelnünk őket, hogy megfeleljenek a társadalom majdan megnövekedett igényeinek. A társadalom szolgálata az iskolának mindenkor feladata: minden időben és minden társadalomban. „Minden nemzedéknek meg kell vizsgálnia azt a társadalmi rendet, amelyben él, és annak szükségleteihez kell idomítania az iskolát" — írja 1955-ben két amerikai szerző. Mi arra törekszünk, hogy marxista világnézetű, kommunista erkölcsű ifjúságot neveljünk, amely szilárd tárgyi ismeretek birtokában, képességeinek és készségeinek megfelelően részt kíván venni a szocialista társadalom építésében, mert tudja, hogy képességei gazdag kibontakoztatása csakis ebben a társadalomban lehetséges. Ugyanezt a célt jelölik meg a testnevelési és sport tézisek: „A testnevelési és sportmozgalom fő célja, hogy sajátos eszközeivel hozzájáruljon a szocialista társadalom felépítéséhez és védelméhez."

Következetesen szocialista iskolát kívánunk megvalósítani, hogy benne *az új típusú, szocialista ember, a sokoldalúan képzett ember kialakulását biztosítsuk.* Az osztálytársadalmak eltorzították az embert: vagy csupán értelmét csiszolták, s a hasznos ismereteket távol tartották oktatásától, vagy kizárólag szakmai-gyakorlati készségeit fejlesztették, hogy minél több hasznot húzhassanak munkájából. A sporttézisek így szólnak: „A történelemben először a szocializmus társadalmi és gazdasági

viszonyai teszik lehetővé, hogy az emberi képességek a társadalom minden tagjánál sokoldalúan — az egyén és a társadalom boldogulása érdekében — bontakozhassanak ki. Ez a lehetőség a szocialista társadalomnak abból a törekvéséből fakad, hogy az egész lakosság állandóan növekvő anyagi és kulturális szükségleteit egyre jobban kielégítse. Ezt a törekvést csakis a termelés szüntelen növelésével és tökéletesítésével lehet megvalósítani, aminek viszont az is feltétele, hogy a társadalom minden tagja szellemi és testi képességeit sokoldalúan fejleszthesse."

A sokoldalú képzés megvalósításában *a reform központi gondolata a fizikai munkára fizikai munkával nevelés.* Ez ellensúlyozza az eddigi egyoldalú, értelmi beállítottságú oktatást, kialakítja és biztosítja elmélet és gyakorlat egyensúlyát; változatosságot és felüdülést jelent az ülő helyzetben, egy helyben végzett osztályfoglalkozásokkal szemben; mindenekelőtt pedig megérteti a tanulókkal, hogy a társadalomban legfőbb érték a termelő munka, mely minden további érték létrehozója és hordozója. Tanulja meg az ifjúság saját tapasztalatából, hogy az élet semmit sem ad munka és küzdelem nélkül, az eredményekért, a szép és jó életért küzdeni, dolgozni kell! Ma már egy gyerek sem marad ki az iskolából, mert szüleinek a megélhetéshez szükségük van az ő munkaerejére is. Ma már egy gyerek sem marad el az iskolából, mert nincs cipője vagy ruhája. Inkább az a veszély fenyeget, hogy szülei jóvoltából hozzászokik a kényelemhez, megszokja és természetesnek tartja az ifjúságnak juttatott kedvezményeket, a könnyű érvényesülést. Szükséges, hogy *a társadalom, az állam e veszély elhárításáról is intézményesen gondoskodjék!*

Vannak, akik az iskolai színvonal csökkenését féltik a munkaoktatás bevezetésétől, mondván, órákat, sőt napokat veszünk el üzemi vagy műhelygyakorlatra az úgyis kevés időből. Erre az aggályra már eddigi tapasztalataink is rácáfolnak: *5+1-es osztályaink tanulmányi átlaga sehol sem csökkent, sőt helyenként még emelkedett is.* Érhető, hiszen a gyakorlati élet, a termelés feladatai értelmet adnak a különben gyakran öncélúnak látszó tanulmányoknak. A gyakorlat segítségével a tanulók gyorsabban és könnyebben megértik az elméletet, a műhelyben vagy az üzemben elért sikereik ösztönzik egyéb munkájukat is; velük és bennük tapasztalják, hogy képesek maradandó értékek alkotására is. Azután a tantervek kidolgozásában *éppen a munkaoktatás révén kerültünk merőben új, az eddiginél jóval kedvezőbb helyzetbe!* A jövőben nem bizonyos lexikális ismeretek reproduktív képességét kívánjuk a tanulóktól, hanem alapos és szilárd ismereteket szeretnénk bennük kialakítani, az ismeretek gyakorlati alkalmazásában tájékozottságot, készséget az élet, a gyakorlat problémáinak megoldására — helytállást, a nehéz kérdésekben elvi szilárdságot.

*A sokoldalú képzés megvalósításában* a munkaoktatáson kívül — egyéb tényezőkkel együtt — *fontos feladatai vannak a testnevelésnek is.* Egész szervezetünk fejlődésének elősegítésével, mozgásműveltségünk sokirányú fejlesztésével, egészségünk őrzésével és megszilárdításával, helyes egészségügyi szokások kialakításával *éppen a korszerű testnevelés biztosítja a szellemi és fizikai nevelés teljes harmóniáját.* Az iskolai testnevelés — mely maga is sokirányú tevékenység összegezője — céltudatosan fejlesszen olyan alapvető készségeket és képességeket, melyek birtokában a tanulók fokozatosan alkalmassá válnak valamely sportág versenyszerű űzésére.

Testnevelő tanáraink munkájának jelentősségét aláhúzza, hogy *az életnek többnyire ebben a szakaszában dől el végérvényesen, hogy a szervezet alkalmassá válása alapján kialakul-e az ifjúban a rendszeres sportolás igénye, továbbá hogy a megszerzett készségek más területen* — így a munkaoktatásban, majd később a munka termelékenységének emelésében, a honvédelemre való felkészítésben is — *gyümölcsöztethetők.* Egy-egy gyakorlat sikeres elvégzése, valamely tornaszer birtokba vétele, egy-egy kiemelkedő atlétikai eredmény ösztönöz, bátorít a tanulásban is. A testnevelési órák, sportkörök, játékdélutánok a fiatalság fizikai erejének, ügyességének, állóképességének tervszerű fejlesztésével segítik a termelőmunka, az üzemi és műhelygyakorlatok eredményesebb végzését. A szakmai irányú képzéssel párhuzamosan majd gondoskodni kell, hogy a testnevelési órákon és a sportfoglalkozásokon a szakmai egyoldalúságot ellensúlyozó mozgásokat, gyakorlatokat végeztessünk.

Oktató-nevelő munkánk jelentős emelkedését várjuk a reform munkálatai során készülő új tantervek révén. E tanterveknek számos fontos követelményt kell kielégíteniök. A lényeges, fontos ismeretek kiemelésével tegyék lehetővé, hogy a tanulók szilárdan elsajátíthassák az alapvető ismereteket, kialakíthassák marxista—leninista világnézetük alapjait, megszerzik a termelés tudományos alapjaiban való tájékozottságot — s mindezt úgy, hogy gyökeresen megszabaduljanak a jelenlegi túlterheléstől.

Munkánk sikere érdekében szakítanunk kell azzal a jelenlegi gyakorlattal, amely szerint az egyes tantárgyak anyagát nem az iskola nevelési célja határozza meg, hanem az adott tárgy mögött álló szaktudományok. Nem arról van szó, hogy az iskolai anyag térjen el a tudományos igazságoktól, hanem arról, hogy éppen a tudományos alapokon nyugvó neveltség érdekében a fenti követelményeknek megfelelően kiválogatott ismereteket a tanulók életkorának, a nevelés céljának megfelelő pedagógiai rendszerben dolgozzuk fel. A tanítási órán, a szakköri, önképzőköri munkában arra is törekednünk kell, hogy tanítványaink elsajátítsák az ismeretszerzés módszereit, meglássák tudásuk korlátait, felismerjék hiányait, mert így kapnak indítást és egyben segítséget ezek pótlására. A művelődés soha véget nem érő folyamat, sem a társadalom, sem az egyén számára, s igen nagy baj, ha tanítványaink az iskolával együtt elbúcsúznak a könyvektől is.

Testnevelési tanterveinknek most az a felépítésük, hogy sokoldalú alapozás után néhány testgyakorlati ágban (melyek iskolai vonatkozásban alapvetők) már az iskolában lehetőséget nyújtanak — elsősorban a testnevelési órákon kívüli foglalkozásokon — a szakág magasabb szintű elsajátítására. Kívánatosnak látszik, hogy *ezt a rendszert a jövőben is tartsuk meg, — szemben a kizárólag „egészségre, erőre, szépségre" s nem a mozgáskészség fejlesztésére irányuló orvosi elgondolással szemben épp úgy, mint a még számos további testgyakorlati ág szorgalmazóinak ellenében.* Ez a felépítés fokozatosságával és egyre határozottabb specializációjával erősen hasonlít a munkaoktatás pedagógiailag jól átgondolt rendjéhez. Az említett orvosok állásfoglalása túl egyoldalú, pedagógiailag nem alátámasztható, húzóerő nélküli. A szakterületek követelődző vezetői pedig atomjaira bontanák a testnevelési órák tematikáját.

Gondolom, meg kell szívlelnünk azt a javaslatot, hogy *biológiai vagy más órákon elméletileg is alá kell támasztanunk a rendszeres testgyakorlás megértését,* a testnevelési és sportfoglalkozásokon pedig ügyes módszerekkel vonzalmat kell ébresztenünk iránta. A jövőben mind nagyobb szerep vár az iskolás kor utáni sportra. Erre lehetőleg mind nagyobb számban elő kell készítenünk a fiatalokat. Hadd idézzem ismét a téziseket: „A gépesítés és az automatizálás fokozása, az ezzel párhuzamosan folyó munkaidő-csökkentés, a közlekedés fejlesztése stb. következtében az emberi szervezet számára elengedhetetlenül szükséges fizikai mozgást egyre inkább a céltudatos testnevelés és sport fogja biztosítani."

Alapvetően más, az eddiginél jobb helyzetet teremt a tanulók üzemi munkája *nevelésükben is.*

A fizikai munka megszeretésén, megbecsülésén s a fentebb felsorolt többi nevelőhatáson kívül fejleszti ifjúságunk közösségi magatartását, ébreszti felelősségérzetét. A közösségi nevelés kitűzött célja eddig jobbára csak papíron, szavakban élt. A kísérletek tanúsága szerint most kezd a gyakorlatban megvalósulni: gyermekeink megismerik a brigádokban közösen végzett munka előnyeit és szépségét, egymás segítésének és figyelmezésének nagyszerű példáit

nyújtják, kezd bontakozni az egyéni történtést legyőző, a közösségért dolgozó új ember alakja. Pontosan ezért indultak harcba testnevelőink és sportolóink is: „A kollektív testnevelési és sportfoglalkozások hathatósan elősegítik a közösségi erkölcs fejlődését, szabályainak megértését és megtartását. Fejlesztik az akaraterőt, a küzdőszellemet, a bátorságot, a leleményességet, a bajtársiasságot, és elősegítik az egyéni érdek alárendelését a közösségi érdeknek."

Milyen nagyszerű lenne, ha sportegyesületeinkben kialakulna ez a magatartás, ha gyorsan le tudnák győzni a tagjaik körében ma még itt-ott jelentkező anyagiasságot, fegyelmezetlenséget, durvaságot, ha ugyanolyan nyugodt lélekkel küldhetnénk hozzájuk fiainkat és leányainkat, mint az üzemek szeretett, becsült, példát mutató munkásaihoz!

Csak néhány alapvető vonásban igyekeztem kiemelni, miben és miért jelent előrehaladást oktatásügyünk reformja. Nem szóltam a szakoktatás, a felnőttoktatás, az egyes iskolai fokok speciálisabb új feladatairól. Azt szerettem volna bizonyítani, hogy oktatásügyünk továbbfejlesztése az iskolai és egyben az egész magyar testnevelés és sport továbbfejlesztése is.

## Megjelent a TTT füzetei 1. száma

**GÁRDOS MAGDA: „Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatanyaga"**

A több mint 400 oldalas munka ismerteti a gyógytestnevelés részletes gyakorlatanyagát. *A deformitások gyógytestnevelése* cím alatt mellkasfejlesztő, légzési, fejletleneknek szánt, kerekhátú, laposhátú, gerincferdüléses és talpsüllyedéses gyermekeknek való több mint 400 gyakorlatot közöl. *A belgyógyászati bántalmak gyógytestnevelése* a szívbeteg, ifjúkori hipertóniás, endokrin zavarokban szenvedő, fejlődésben elmaradott és tbc-s gyermekek számára alkalmas szinten mintegy 400 gyakorlatot tartalmaz. A munka nagy értéke, hogy a szerző még nem szakemberek számára is teljesen érthetővé és világossá teszi a gyakorlatokat. Gárdos Magda könyve a gyógytestnevelőknek nélkülözhetetlen, a többi testnevelőnek, sőt az edzőknek is értékes segédeszköze lehet. A munka 25,— Ft-os árban a Testnevelési Tudományos Tanácsnál szerezhető be. (Budapest. XII., Alkotás u. 44.) Kapható ezenkívül a Testnevelési Főiskolán és a Közp. Ped. Továbbképző Intézetben (VII. Gorkij fasor 17.) is.

# NEGYVENHÁROM ESZTENDEJE...

*Ha a Szovjetunió negyvenhárom esztendejéről, a Nagy Októberi Szocialista Forradalom évfordulójáról a Sport és Tudomány olvasóinak szólunk, sporttársainknak is elsősorban a szovjet ember kiteljesedéséről kell szólnunk, akinek mély emberiessége, cselekedeteinek hősiessége, az alkotó munkához való szocialista viszonya, hazaszeretete világszerte példaadó. A szovjet társadalom alkotó ereje negyvenhárom év alatt kivirágzott. Ezt a világtörténelmi jelentőségű tényt csak aláhúzza az, hogy a nép kizsákmányolt tömegeit a cári világ elnyomottságából emelte olyan magasra, ahol minden az emberért van. A szocializmus magasztos tartalmának megfelelően a minden emberben benne rejlő alkotóelemet — így a testi erő, bátorság, áldozatosság, nemes vetélkedés, a mindig jobbra törés vonásait — segített kibontakoztatni a szovjet testnevelés és sport is. Ott a szurkoló is messzebb néz csapata közvetlen klubérdekeinél, hiszen a szovjet állam kezdettől kezdve az egész társadalom testi-lelki egészségét, mindennapi munkájához nélkülözhetetlen életkedvét szolgálta a testneveléssel és sporttal is. A testi erő elválaszthatatlan volt a lelki erőtől! Edzett, sportban és termelő munkában egyaránt gyakorlott, tudását folyton növelő, magával meg nem elégedő, a közösségi fegyelmet magáévá tevő szovjet ember nélkül nem építhették volna fel s nem védhetnék meg az új világot.*

*S miért van ennek olyan nagy jelentősége?*

*Azért, mert — mint az köztudott — a cári Oroszország a dolgozó milliók egészsége, alkotó ereje, képességeinek fejlesztése iránt cinikus és közömbös volt. A főúri sportolás alapja csak a személyi passziózás volt. A Nagy Októberi Szocialista Forradalom ebben is teljes fordulatot hozott. A sport a kultúra szerves részévé vált. Tudósaik, kutatóik, lángelméik a gyakorlatnak adták át vívmányaikat ezen a téren is. A tömegsport és élsport minden ága szélesen bontakozott ki, hogyne, hiszen a biológiára, fiziológiára, lélektanra és más határtudományok eredményeire támaszkodhatnak. Most, hogy a római olimpia eredményei lenyűgözték a világot, visszatérhetünk annak hangsúlyozására is, hogy az olimpiák békés küzdőtere is próbáratevőbb lett a földgömb minden sportolója számára, mióta mögöttük ott áll a szovjet versenyző életereje, lendülete, gyakorlottsága, a tudományos alapokon szerzett magasabbrendű testkultúrája.*

*Helsinkiben első szereplésükkor a győzelmek tekintetében megelőzte őket az USA csapata, a nemhivatalos pontversenyben azonban máris egyenrangú ellenfélnek mutatkoztak. A melbourne-i olimpia azonban már újabb fejezetet jelentett. Itt mind a győzelmekben, mind a pontversenyben élre kerültek. Rómában aztán minden számítgatási kétség eloszlott: a Szovjetunió versenyzői olyan sportágakban is élre törtek, melyekben eddig nem játszottak nemzetközileg döntő szerepet. Így jutottak — nagy meglepetésként — a legjobbak közé lovaglásban és vitorlázásban is. Ettől kezdve a legnagyobb ellenség is bármily számítási kulcs szerint próbálkozna mesterkedni, az eredményeket kiforgatni — a szovjet versenyzők megelőztek minden ellenfelet győzelmek és helyezések tekintetében egyaránt. És a szovjet sport erejét bizonyítja, hogy az addig mellőzött sportágakra is felkészülnek, ahogyan azt a szocialista testkultúra magasabbrendűsége megparancsolja.*

*A Szovjetunió hatalmas előretörése, példája hatása alatt szépen emelkedik a szocialista országok minőségi sportja is. Rómában a nyolcvanöt részvevő nemzet közül csak hét tartozott a szocialista táborba. Ennek ellenére mintegy 38 százalékos eredményt értek el. Mivel a fejlődés iránya egyre emelkedő tendenciáról tanúskodik — nem kell különösebb jóstehetség ahhoz, hogy a szocialista országok további előretörésével számoljunk.*

*Most már az egész emberiségnek látnia kell: az elmaradott társadalmi rendszerek ehhez hasonló előnyt nem nyújthatnak a dolgozóknak a sportban és a testnevelésben! Minden erőfeszítésük elmarad a szovjet testnevelés és sport szédítő iramú fejlődésétől. A szovjet sport a kultúrához szorosan hozzátartozik, nemcsak győztes bajnokai vannak, hanem a teljesítményük mögött ott van a fejlett társadalmi rendszer minden ereje, a tudomány s a tudományosan képzett edzők és sportnevelők serege, a tudományos intézmények sora. A sportot — miként Rómában s annyi más nemzetközi küzdőtéren — szintén a béke fegyveréül használják. Ez is a népek békés egymás mellett élését, a nemzetek nemes vetélkedését szolgálja.*

*És ami a legfőbb: nem kihívóan, nem fennhéjázva, hanem úgy, ahogy a negyvenhárom esztendő erkölcsi parancsa előírja — fegyelmezetten, sportszerűen, az igazság mindent elsöprő tárgyilagosságával, a szovjet milliókban végbement erőgyarapodás büszke tudatában...*

**Erdős Jenő**

# Az elmozdulások szemléletének kérdései az atlétikában

*Írta: Balogh Lajos, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

A Sport és Tudomány októberi számában kezdtük meg a címben foglalt kérdések — a térben lejátszódó elmozdulások megfigyelésének — tárgyalását. Akkor az atléta mozgása közben egyrészt a mozgás pályájának, másrészt a mozgás köben kialakuló tényleges és viszonylagos testhelyzeteknek a megfigyelésével foglalkoztunk. Szándékunk az volt, hogy a megfigyelés műveletét rendezzük és ezzel — az oktatás oly fontos tényezőjét — a hibajavítást támogassuk.

Kifejtettük, hogy a térbeli elmozdulások, valamint — a test és a végtagok között — a mozgás közben kialakuló szögállások megfigyelése két egymástól független nézőpontból történhetik: a környezethez viszonyítva, az úgynevezett nyugvó rendszerből és a mozgást végző atléta testéhez (gerincvonalához) viszonyítva, az úgynevezett mozgó rendszerből. Ismertettük e két rendszerben végzett helyes megfigyelés irányelveit is. *Megjegyezzük, hogy az ismertetett irányelvek és módszerek nemcsak az atlétikában, hanem valamennyi sport és testnevelési ágazat oktatásában előnyösen alkalmazhatók.*

Végül megállapítottuk, hogy az oktatás közben célszerű az elmozdulásokat és a szögállásokat először a nyugvó rendszerben megfigyelni és miután ez megtörtént folytathatjuk vizsgálatainkat a mozgó rendszerben, a mozgást végző atléta testéhez, gerincvonalához viszonyítva.

Az alábbiakban e két rendszerben végzett megfigyeléseink egyeztetéséről és így nyert észleléseink gyakorlati alkalmazásáról lesz szó.

### 3. A látszólagos ellentmondások egyeztetése

*Tudni kell azt, hogy ugyanarra a tényre vonatkozó megállapításaink a nyugvó, illetve a mozgó rendszerben nem lesznek azonosak. Az ellentmondások természetesen csak látszólagosak és könnyen egyeztethetők. Ezt érzékeltetem az alábbi példával.*

Figyeljük meg például a kalapácsvető mozgását először a nyugvó rendszerben, különös tekintettel a forgatás síkjára. Megállapítjuk például, hogy a forgatás síkszöge a megfelelő határon belül van. Dobónk mégis földbe veri a kalapácsot, pedig a földbeverést a túl meredek forgatási szög — a leggyakoribb hiba — nem okozhatja. (1. kép.)

Ezután rátérhetünk a mozgó rendszerben a viszonylagos szöghelyzetek megfigyelésére. A kérdés most az, hogy milyen a forgatás szögállása, a forgásban levő dobó testének tengelyéhez képest. (Pontosabban: a karok és az acéldrót, valamint a forgásban levő dobó törzsének tengelye által képezett szögváltozások megfigyeléséről van szó.) Azt tapasztaljuk, hogy ez a szög nagy, a dobó a kedvező zárt szöghelyzet helyett nyitottan dolgozik. A forgatás kritikus mélypontján karjai nincsenek testközelben. Ebből kitűnik, hogy *nem az abszolút, hanem a relatív szögállás a hiba.* A kalapács forgatási síkszögét tehát hiába csökkentenénk, a földbeverést nem kerülnénk el, mert az a következő fordulatban elkerülhetetlenül bekövetkezik. *Miután a két vizsgálatot egyeztetjük, természetes, hogy a relatív szöghibát kell kijavítanunk.* (2. kép.)

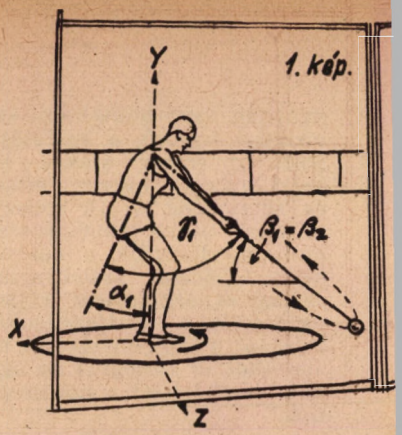
### 4. Következetesség a megfigyelésben és a tények megállapításában

A ténymegállapítás valamely testhelyzetre vagy elmozdulásra csak akkor lehet igaz, ha egyértelmű a szemlélettel. *A szemlélet tehát következetesen tapadjon a rendszerhez — amelyben a szükség szerint vizsgálunk —, a tények megállapítása pedig ugyanezen rendszerre vonatkozzék.* Ez a figyelmeztetés az első pillanatra természetesnek, sőt szükségtelennek tűnik, pedig nagyon is fontos és nagyon is szükséges.

*A tapasztalat uganis azt mutatja, hogy a mozgás dinamikája (a legtöbb esetben) magával ragadja a szemléletet.* Érvényes ez a megállapítás különösen az ügyességi számokban. Itt például tudjuk, hogy az induló helyzetek statikus nyugalma előbb a környezethez viszonyított statikus szemléletet vált ki. *A mozgás kialakulása közben azonban szemléletünk elveszti a környezetet és átcsap a mozgó rendszerbe. Mindig hibás ténymegállapítás az eredménye annak, ha erről megfeledkezünk, mert a szemlélet átváltása után a megfigyelt tények már a mozgó rendszerre vonatkoznak és csakis a mozgó rendszerben igazak.*

Tudjuk például, hogy súlylökésnél a kilökés optimális szöge 35—40 fok. A felállás statikus helyzetében a behajlított dobókar síkjának ezt a tartását a környezethez viszonyítjuk és elég jó megközelítéssel tudjuk becsülni. (Ilyenkor leggyakrabban ez a sík a törzs tengelyével is ezt a szöget zárja be.) A felállást követően megindul a dobó mozgása. Süllyeszt, lendít, törzsét dönti, majd villámgyorsan becsúszik. *A mozgás dinamikája a szemléletet magával ragadja, a környezet eltűnik, most már csak a dobót, a mozgó rendszert látjuk.* Az eredeti szögállás a törzs és az alkar síkja között megmarad. De ez a szögállás most már csak a mozgó rendszerre érvényes. A szögállás a környezethez képest megváltozott, meredek lett (annak megfelelően, hogy a törzs mennyire dőlt vissza a vízszinteshez képest, esetleg 60—70 fok) és az eredményes kilökéshez teljesen alkalmatlanná vált. A dobó mindaddig alá lök a golyónak, amíg a hibát ki nem javítjuk. A javítás magától értetődik. *Az alkar abszolút szögállását kell megfigyelni és a hibát úgy javítani, hogy a becsúszás befejezésekor — a helyes irányú kilökéshez — az alkar szögállását megfelelően módosítjuk.*

*Előfordulhat a gakorlatban az említett példának pontosan ellenkezője is, amikor a környezethez viszonyított megfigyelésből vonunk le valamely mozgásra téves következtetéseket mert — megfeledkezünk a mozgó rendszerről.* (3. kép.)

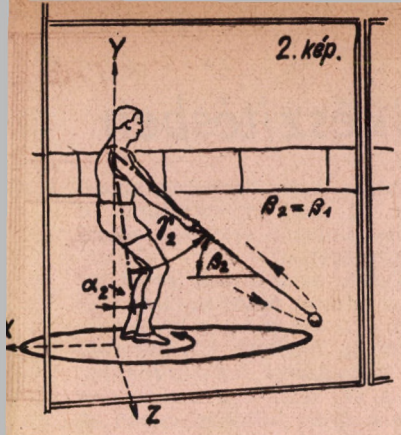



**A kalapácsvetés megfigyelése.** X, Y, Z a nyugvó rendszer képzelt tengelyei. E három tengely egymásra merőleges. Az X tengely vízszintes és a főmozgás (a kidobás) irányát mutatja. Erre merőleges a megfigyelés Z iránya.

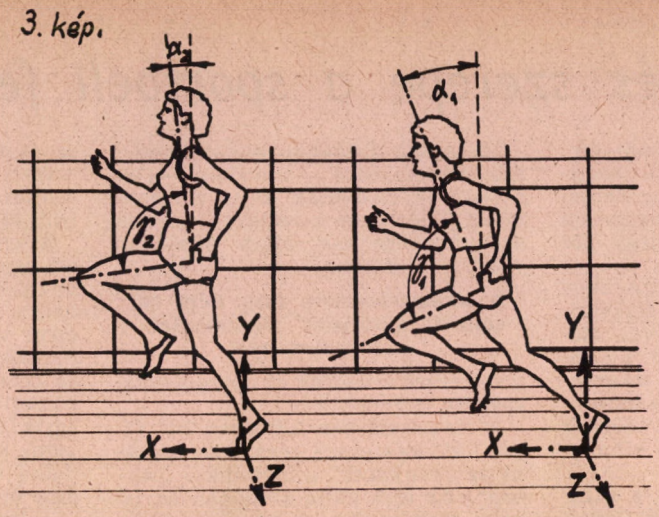
A $\beta_1$ szög a forgatás ferde síkjának tényleges szögállását jelzi a környezethez képest. Ez a szög megfelelő — nem túl meredek — és dobónk a kalapácsot mégis a földbe veri. Ennek oka az, hogy a forgatás viszonylagos szögállása $\gamma_1$ nagy: dobónk túl nyitottan dolgozik.

Az $\alpha_1$ szög a mozgó rendszer (a törzs) szögállását mutatja a nyugvó rendszerhez képest. Ez a szög a függőlegestől hátra tér ki, nem felel meg. A dobó hátra ül, testtartása előnytelen s így a kalapács fokozódó húzása az atlétát egyensúlyából — szemmel láthatólag — kibillenti.

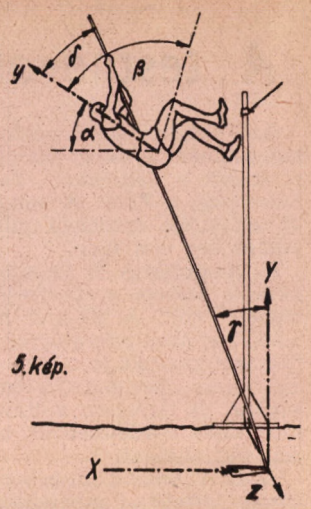
A jó vágtamozgás egyik alapvető követelménye például a comb, a térd megfelelő emelése. Igen ám, de ezt az emelést mindenkor a futó dőlési szögéhez kell viszonyítani, vagyis a test tengelyének állásához. Előfordul, hogy e tekintetben nincs hiba. A comb emelt szélső helyzete a test tengelyéhez képest megfelelő: közel 90°-os, de vágtázónk alaposan előredől. (Lásd a 3. képen a jobb oldali alakot.) Ha most csak a környezethez viszonyítjuk a térdek emelését — és csak a periodikusan fellendülő combok elégtelen szögállását látjuk a vízszinteshez képest — elkövethetjük azt a hibát, hogy futónkat fokozottabb térdemelésre biztatjuk. Futónk, hogy ezt végrehajthassa, kénytelen előnyös előredőlését csökkenteni, esetleg felegyenesedik. Bár a kívánt eredményt — a térdek mutatós emelését — így elértük, mégis sokkal inkább ártottunk, mint használtunk. Az eredmény csak látszólagos. *A mozgás szétesik* (3. kép,




**A kalapácsvetés megfigyelése.** Az 1. képen bemutatott hibát a viszonylagos szögállás csökkentésével $\gamma_2 < \gamma_1$ javítjuk ki. A kalapács földbeverése e zárt szögállás mellett már nem következik be, annak ellenére sem, hogy a forgatási sík szöge nem változott meg. ($\beta_2 = \beta_1$). A dobó testtartása szemmel láthatólag előnyös, mert a zárt szögállás a kalapács növekedő húzásával szemben a dobó egyre fokozódó ellenállását biztosítja.




**A futó mozgásának megfigyelése.** A jobboldali vágtázó térdemelése az első pillanatra elégtelennek tűnik. Mozgása mégis jó, mert a fokozott előredőlés mellett ($\alpha_1$ szög) a térdek emelésének viszonylagos szöghelyzete ($\gamma_1$) is megfelelő; közel 90°-os. A térdek emelésének további erőltetése rendszerint káros — ezt szemlélteti a baloldali vágtázó mozgása —, mert azt csak az előredőlés kárára lehet végrehajtani. (A $\gamma_2 = \gamma_1$ nem változik, de $\alpha_2 < \alpha_1$).




**A rúdugrás megfigyelése.** Kivételes eset. Itt a megfigyelést már három rendszerben lehet és kell végezni.

1. X, Y, Z, a nyugvó rendszer képzelt tengelyei.
$\alpha$ és $\gamma$ a törzs, illetve a rúd szögállása a nyugvó rendszerben.

2. y a mozgó rendszer képzelt főtengelye; ez egyezik a gerincoszlop változó irányával.
$\beta$ a fellendülő comb szögállása a mozgó rendszerben.

3. $\delta$ a törzs szögállása a mozgó rúdhoz, mint második mozgó rendszerhez képest.

baloldali alak.) *Miért? Mert megfeledkeztünk a mozgó rendszerről, amelyben a test tengelyéhez képest futónk térdemelése tulajdonképpen optimális volt.*

### 5. A nyugvó és a mozgó rendszerben vizsgált mozgások kapcsolata

Ezt a kapcsolatot részben szemléltette már az előbbi példa is.

Az atlétikai mozgások térben lejátszódó folyamatok. *Tudjuk, hogy e mozgások eredményességét végeredményben a nyugvó térben leírt megfelelő helyzetsorozatok, illetve kedvező mozgáspályák határozzák meg. Viszont a kedvező térbeli elmozdulások, pályák kialakulását az ehhez szükséges, relatív helyzetek, a törzs, a végtagok viszonylagos elmozdulásai, tartása stb. szabják meg* (amely utóbbiak már csak a mozgó rendszerben vizsgálhatók). *A mozgás tehát a nyugvó térben csak akkor lehet jó, ha a mozgó rendszerben is az és megfordítva.*

Itt csak a közismert zárt testhelyzet fontosságát említem meg. A 4. képen látható, hogy a jobb oldali rajtoló testhelyzete — a törzsnek és a combnak a mozgó rendszerben kialakult szögállása — zárt, emellett tényleges előredőlése is megfelelő. A mozgás jó, mert mindkét követelményt kielégíti.

De ha például a rajtlyukból való kifutás közben futónk testhelyzete nyitott — a törzs és a végtagok kapcsolata lazán pongyola és nem rendezett, határozott — akkor e hibának (még megfelelő előredőlés mellett is) a térbeli elmozdulások egyre fokozódó romlása, majd az egész mozgásképben díszharmonikus szétesése lesz a következménye. *Ez föltétlenül bekövetkezik még akkor is, ha kezdetben az előredőlés szöge megfelelő volt.*

Ezzel szemben a rajtoló zárt testhelyzete sem lesz eredményes például akkor, ha a test tényleges dőlésszöge nem megfelelő. A mozgás akkor is szétesik. Ezt a hibát szemlélteti a 4. képen a baloldali rajtoló.

### 6. A rúdugrás mint kivételes eset az összetett szemlélet (komplex szemlélet) számára

Ez az atlétikai szám — az eddigiekhez képest — különleges kivételt jelent a megfigyelés szempontjából.

*Itt ugyanis az eddigiekkel szemben nem kettő, hanem három megfigyelési rendszerről lehet és kell beszélni. Az első kettő ugyanaz, mint az eddigiek.* Tehát: 1. szemlélet a nyugalmi rendszerben, a környezethez képest, 2. szemlélet a mozgó rendszerben az atléta törzséhez, gerincvonalához viszonyítva.

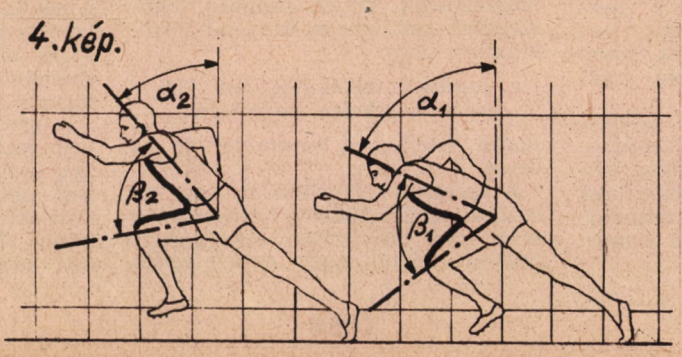
*A harmadik rendszer itt csakolyan fontos, mint az első kettő. Ennek alapvonala, főtengelye maga a felfelé billenő rúd.* Itt azután szintén kettős megfigyelésre van szükség. 1. Megfigyelni a rúd változó helyzeteit (szögállásait) a környezethez viszonyítva és 2. megfigyelni e helyzetekben az atléta mozdulatait a rúd szögállásához viszonyítva. (5. kép.) E kérdés részleteit tárgyalni itt nem feladatom. Csak annyit említek meg, hogy a fellendülés műveleteinek sikerét ezek a viszonylagos helyzetek döntik el. *A kritikus erőkifejtés sikere ugyanis azon múlik, hogy a fellendülés művelete időben helyesen, illetve a felfelé billenő rúdnak a térhez viszonyított megfelelő szögállásban következzék be.*

### 7. Az atlétikai dobásszámok megfigyelésének nehézségei

Érdekes megemlíteni itt még azt a körülményt, hogy a dobószámok — különösen a forgásos dobások — megfigyelése határozottan nehezebb, mint az ugrásoké, vagy a futásoké. Ennek oka szemünk mélységi érzékelésének már említett pontatlansága. *A futó és ugrószámok vezető mozdulatai ugyanis nagyobbrészt síkmozgások.* Itt a harmadik dimenzió érzékelése kevésbé érdekes. *Ezzel szemben a dobószámokban a test és a végtagok mozgásai — a forgásos dobásokban még a szerek mozgásai is a térben — három dimenzióban játszódnak le. Emiatt a dobások megfigyelésekor különösen szükséges a — már említett — két egymásra merőleges irányú szemlélet és a két észlelési irány gyakori változtatása.*

**A rajt megfigyelése.** A jobb oldali rajtoló előredőlése ($\alpha_1$ szög) jó és megfelelő a törzs-térdhelyzet zártsága, a viszonylagos szögállás $\beta_1$ is. A rajt jó, mert a mozgás a szükséges követelményeket mindkét rendszerben kielégíti.

A baloldali rajtoló mozgása viszont hibás, mert az csak a viszonylagos szögállás — a zártság — követelményeit elégíti ki: $\beta_2 = \beta_1$, de a tényleges testhelyzet — az előredőlés — nem megfelelő: $\alpha_2 < \alpha_1$.



# A testnevelés szerepe a sportbeli felkészítésben

Az olimpiával párhuzamosan, szeptember 8—10-ig tartotta kongresszusát a Nemzetközi Testnevelési Szövetség, a FIEP. A kongresszuson 43 különféle országból mintegy 500 szakember vett részt.

A kongresszus fő témája „A testnevelés szerepe a sportbeli felkészítésben" volt. A témáról neves előadók tartottak referátumokat, különféle szempontból elemezve a megszabott témát. Tekintettel a téma fontosságára és időszerű voltára, nézzük meg kissé részletesebben az elhangzott előadásokat.

*A. L. d'Oliveira* (Liszabon), a FIEP elnöke, *általános szempontból* foglalkozott a kérdéssel. Párhuzamot vont az olimpiai játékok, a testnevelés, a sport és a játék között. Az olimpiai játékok a régi görög civilizáció terméke — mondotta — lényege az emberi kapcsolatok szorosabbá tétele. A testnevelés történelmi korok során át kialakult tevékenység, célja, hogy a testgyakorlást, a sportot, a játékot tudatosan felhasználja a harmónikus emberformálás, a szabadidő egészséges felhasználása érdekében.

Ebben a tekintetben korunkban, sajnos, helytelen felfogás nyilvánul meg. Ez abban mutatkozik, hogy a fizikailag magasabb színvonalú egyének,

**a versenysportolók részére sokkal több lehetőséget biztosítanak, mint a tömegeknek.**

A főcél pedig éppen az utóbbiak megfelelő foglalkoztatása lenne. A korszerű testnevelésnek olyan széleskörű programmal kell rendelkeznie, mely lehetővé teszi nagy létszámú csoportok rövid idő alatti magas színvonalú foglalkoztatását. Az ily testnevelési rendszer magában foglalja a tornát, a játékokat és a sportot, fejleszti a fizikai és szellemi képességeket, a jellembeli tulajdonságokat. A testnevelés, valamint a sportbeli felkészítés alapja az általánosan fejlesztő, nevelő gimnasztika.

A fentiekből az előadó az alanti három következtetést vonja le:

1. a sport gyakorlása általános értelemben magában foglalja a testnevelési előkészítést az általánosan fejlesztő gimnasztikának, mint alapnak alkalmazásával;

2. a mai kor társadalmi követelményei szükségessé teszik, hogy a testi nevelés előnyeit mindenkire kiterjesszük, különösen azokra, akinek legnagyobb szükségük van rá;

3. a fentiek alapján ezért a testgyakorlatoknak ama formáit kell előnyben részesíteni, melyek nemcsak leghasznosabbak, hanem mindenki részére hozzáférhetők.

*B. Zauli dr.*, az olimpiai játékok szervező bizottságának főtitkára, a római Pedagógiai Tudományos Kutató Intézet testnevelési osztályának vezetője fejlődéstörténeti szempontból elemezte a testnevelés és a sport kapcsolatát.

Manapság általában akkor beszélnek testnevelésről — mondotta —, ha a testgyakorlatoknak nincs versenyjellegük. Amikor a testgyakorlásnak versenyjellege van, akkor általában sportról beszélünk.

**A testnevelés nem más, mint az emberi mozgások alkalmazásának tudománya**

a szervezet fejlődése és energia-értékesítése szempontjából.

A testnevelésben általában két fázist különböztetünk meg. Az első fázis az „irányított", a második a „szabad". Az első alatt általában az iskolai testnevelést, a másikon pedig a társadalmi sportot értjük.

A testnevelési és sportmozgalom szervesen összekapcsolódott a fejlődés folyamán. A kettő egymással nem ellentétes, hanem egymást kiegészíti. A testnevelés szolgáltatja az alapot a sportoláshoz, ez viszont a fizikai képességek és mozgáskészségek felszabadult alkalmazása, az ember versenyzési vágyának kielégítése. Mindkettőre szükség van.

*A testnevelés és a sport egyazon forrásból fakadó kétféle tevékenység*, amely a jövőben is egymással szoros kapcsolatban fejlődik és szolgálja a világ ifjúsága tökéletesítésének nemes gondolatát.

*L. Bisquertt*, a chilei Testnevelési Főiskola (Santiago) igazgatója orvosi szempontból foglalkozott a témával. Korunk sportéletének kialakulása — mondotta — teljesen magától, ösztönszerűen ment végbe, az iskolai testnevelés kifejlődése viszont többékevésbé tervszerű folyamat eredménye. Ennek köszönhető, hogy az utóbbi inkább nevelő célzatú, mint látványos, inkább egészségügyi, mint szórakoztató, inkább tömegekre kiterjedő, mint egyes egyedekre.

Az orvos nem maradhat távol a sporttól, még akkor sem, ha nem sportorvos. Az orvost nem befolyásolhatják a versenyzéssel kapcsolatos túlzott követelmények, a tömegek igényei a látványosság iránt. Az orvosnak ügyelnie kell arra, hogy a sportbeli felkészítés, melynek feltétlenül már az iskolában meg kell kezdődnie, oly módon vonuljon végig az ifjú életén, hogy ne zavarja képességei kifejlődését, ne okozzon nehézséget tanulmányaiban és ne torzítsa el személyisége kifejlődését. Kétségtelen, kiemelkedő sportteljesítményeket csak úgy lehet elérni, ha a felkészítés már gyermekkorban megkezdődik. Ennek azonban fokozatosnak kell lennie. Ma már vitathatatlan, hogy

**a sportbeli felkészítés első lépcsője az iskolai testnevelés.**

Ennek felelőse a testnevelő és az orvos.

A sportorvos feladata az, hogy az edzővel együttműködve igyekezzen a sportolóból maximális teljesítményt kihozni anélkül, hogy a felkészítés az egészségre káros lenne. A sportorvosnak ki kell dombornia a testnevelés biológiai értékét a sportbeli felkészítésben.

E területen, sajnos, még kevés tudományos adattal rendelkezünk. Kevés azoknak a tudományos intézeteknek a száma, amelyek kimondottan ezzel a témakörrel foglalkoznának. Sajnálatos ez, hiszen a testnevelés és benne a sport tulajdonképpen az emberrel foglalkozó tudományok egyik területe. Mindent el kell követni, hogy a sport élettani és társadalmi értékét az emberi faj fejlődése érdekében alkalmazzák.

A téma élettani szempontjaival *E. Asmussen* (Dánia) foglalkozott.

Hangsúlyozta, hogy korunkban, amikor a kemény testi munka szerepét egyre inkább a gépek veszik át, az erő, az állóképesség az embernek már nem természetes képessége, ezt a testnevelés, a sport révén kell kifejleszteni.

A legtöbb sportág technikája, taktikája, s maga a versenyzés a felnőttek testméreteit és erejét kívánja meg. Az egyes sportágak kifinomult technikája éppen ezért nem gyermekeknek való. Erre őket elő kell készíteni. A sport számára a legjobb előiskola az oly testnevelési rendszer, amely alapvető képességeket fejleszt. Ezek előnyösek a mindennapi élet szempontjából is.

A mai gyermekek életében sok a testi tétlenség, mert a testmozgások helyét passzív szórakozás — a televízió, film, autó — foglalja el. Ez az életmód veszélyt jelent a gyermek fizikai fejlődésére. A fokozott gépesítéssel együtt nő a dolgozók szabadideje. A szabadidő egy részét a sport tölti majd ki. Ez helyes, de a sportolást is csak megfelelő fizikai felkészültséggel lehet úgy űzni, hogy abban szórakozást és kielégülést nyerjen az ember. Ezt a felkészültséget elsősorban gyermek- és serdülőkorban történő testneveléssel lehet elérni. A testnevelésre tehát hovatovább nem azért lesz szükség, hogy előkészítsen a mindennapi munkára, hanem — a szabadidőben való sportolásra!

**A testnevelésnek, a sportbeli előkészítés alapjának a korai gyermekkorban kell megkezdődnie,**

s az alapvető élettani képességeket és mozgáskészségeket kell fejlesztenie. *Sokkal egészségesebb, hasznosabb lenne ha az egyes nemzetek abban versenyeznének, hogy melyik rendelkezik jobb testnevelési programmal, semmint a mostani versenyek kiválasztott sportnagyságok között.*

A gyermekek testnevelése, sportja nem lehet a felnőttek tevékenységének utánzata, hanem azt kellően le kell egyszerűsíteni, s a gyermekek testi-szellemi tulajdonságaihoz alkalmazni. A gyermekek testnevelése akkor szolgálja igazán a sportbeli elő-

készítést, ha a gyerekek korának és nemének megfelelően, sokoldalúan fejleszti a fizikai képességeket, s megtanítja a gyermekeket arra, hogyan használják testüket és felruházza őket olyan mozgáskészségekkel, melyet életük későbbi szakaszában — mint felnőttek — a sportolásban és a felüdülésben alkalmazni tudnak.

A téma technikai és pedagógiai szempontjaival *P. Seurin* (Franciaország), a FIEP főtitkára foglalkozott. Szerinte nem helyes a sportbeli felkészítést csak a versenyekre való felkészítésként értelmezni. A sporttevékenységnek az általános testnevelési rendszer szerves részévé kell lennie, annak célját kell szolgálnia. Hogyan lehetséges ez?

A versenyzési életkor többnyire 20—30 év között van. Anatómiai, élettani, lélektani és más tényezők figyelembevételével ennek az előkészítésnek korán, már a 10-ik életév körül meg kell kezdődnie. *10—12 éves életkorban a gyerek élettanilag már eléggé érett ahhoz, hogy a különféle sportágak alapmozgásait megtanulja,* hiszen ekkor az ideg-izom koordináció szempontjából a legtanulékonyabb. Az ebben az életkorban elsajátított, automatizált mozgáskészségek már szilárdak. Kétségtelen, hogy az ezt követő pubertás kor bizonyos változást okozhat, különösen lányoknál, a pubertás előtti korban elsajátított mozgáskészségeknek pubertás utáni felújítása azonban sokkal könnyebb, mint akkori megtanulása.

**Sportolók neveléséhez hosszú „sportifjúság" szükséges.**

Ha mi azt akarjuk, hogy az egyénnek egész élete folyamán egészséges sportszemlélete legyen, az előkészítést már gyermekkorban, 10—12 éves korban kell kezdeni.

A sportbeli szakosításnak azonban nem szabad túl korán kezdődnie. 18—20 éves életkor előtt nehéz megmondani azt, hogy valaki milyen sportágra a legalkalmasabb. Az egyén különleges képességei, kivételes esetektől eltekintve — Mozart zenében, Pascal matematikában stb. — általában csak később nyilvánulnak meg. A 12 éves sportoló 16 éves korában olyan élettani és lélektani átalakuláson megy át, aminek következtében később esetleg képtelen választott sportágában nagy eredményt elérni; viszont egy 15 éves korában ügyetlen, esetlen ifjú 25 éves korában kiváló sportoló is lehet!

A gyermekkori sportbeli felkészítést tehát úgy kell irányítani, hogy *a gyermek 18—20 éves koráig a lehető legsokoldalúbb foglalkoztatásban részesüljön.* Utána azután kiválaszthatja magának azt a sportágat, mely képességeinek legmegfelelőbb, a legjobban tetszik neki, vagy körülményeinek legjobban megfelel.

A túlkorai specializálódás más okokból sem helyes. Már említettük azt, hogy a pubertás kora zavart okozhat a mozgások beidegzésében. Gondoljunk azonban a sportágak technikájának gyors fejlődésére is, ami ma technikailag helyes, nem biztos, hogy holnap is az lesz!

A gyermekkori sportbeli felkészítéskor nemcsak a versenyzésre kell gondolni, hanem arra is, hogy a felnőtt kielégülést, örömet leljen olyan sportágak űzésében, melyek életkorának megfelelnek. A lényeg nem rövid sportkarrier, hanem egész életre kiterjedő egészséges sportolási lehetőség.

A sportbeli felkészítést tehát elsősorban a nevelés szempontjából kell nézni, nem pedig valami szűk látókörű edző vagy sportvezető szempontjából.

Most pedig vizsgáljuk meg: mit értünk a felnőtt sportoló testnevelési foglalkoztatásán.

Az utóbbi évek tudományos kutatásai azt mutatták, hogy az általános erőnlétnek és az erőnek nagy szerepe van a sporteredmények javulásában. Még olyan sportágakban is, amelyekben a technika döntő, az általános erőnlét, a gyorsasági állóképesség és az erő fejlesztése jelentősen fokozza a teljesítményeket. Mindebből nyilvánvaló, hogy

**a felnőtt sportoló nevelésében is fontos szerep jut a sokodalú fejlesztésnek,**

az általános erőnlét, erő és állóképesség fokozásának. (Azt persze még nem tudjuk, hogy a sportolók erős megterhelésének nem lesz-e káros következménye a későbbi életkorban!)

A sportolók testnevelési foglalkoztatásának fontos feladata a ritmusérzék és a „ritmusváltás" fejlesztése is.

Végül a sportolók testnevelési foglalkoztatásában figyelemmel kell lenni a *hajlékonyság* növelésére és a *lazítás* képességének tökéletesítésére is. A hajlékonyság fejlesztésekor nem elégséges az izmok nyújtása, meg kell tanulni az antagonista izmok ellazítását is.

Az előadásokat különböző felszólalások — W. Missiuro (Lengyelország), T. Vaszev (Bulgária), V. Virno (Olaszország), I. Král (Csehszlovákia) egészítették ki, melyek lényegében egyetértettek az előadásokkal. A felszólalások közül különösen kiemelkedett *G. Kukuskin* referátuma. Ebben az ismert szovjet szakember a szocialista testneveléselméletnek a testnevelés és a sport kapcsolatára vonatkozó megállapítását ismertette.

A nagygyűlés előadásaiból és a hozzászólásokból az alábbi végkövetkeztetést vonhatjuk le:

1. *A testnevelés és a sport nem különálló, hanem szervesen kapcsolódó, egymásra épülő terület. A sport csak egy része a testnevelésnek.*

2. *A sportolók felkészítésének már gyermekkorban, a 10. életévtől meg kell kezdődnie,* mégpedig az alapvető fizikai képességeket és az általános mozgásérzékelést sokoldalúan fejlesztő testneveléssel.

**Hepp Ferenc dr.**
*a TTKI igazgatója,*
*a TTT elnökségének tagja*

## *Mit hoz 1964 és 1968?*

A Rómában résztvevő 85 ország azt jelzi, írja a Sport (Zürich), hogy 1964-ben és 1968-ban még több résztvevője lesz az olimpiai játékoknak. Lehet, hogy a résztvevő országok száma meghaladja majd a százat is. Az új jelentkezők zöme a nemrég felszabadult és az ezután felszabaduló országok közül fog kikerülni. És micsoda versengés lesz majd! Az USA nyilván nagy erőfeszítéseket tesz majd, hogy behozza a Szovjetuniót. Viszont közben a Szovjetunió is fejlődik. Várható a kínaiak, a japánok, a gyarmati iga alól felszabadult országok sportjának nagy előrehaladása is. 1964 és 1968 előreláthatólag résztvevőkben is, küzdelmekben is, eredményekben is felülmúlja minden elődjét!

## *Néha érvényesüljön a sportoló elképzelése is!*

Az edző által tervezett és vezetett edzést öszhangba kell hozni a sportoló elképzeléseivel is, írja a bolgár Vaproszi na Fizicseszkata kultúra c. folyóiratban K. Dimitrov. Ha a versenyző időnként saját elgondolása alapján edz, önállóságra szokik, s egyben emelkedik a hangulata. Az edzők törekedjenek arra, hogy minél szórakoztatóbbá tegyék az edzéseket, s gondoljanak néha az „egyénileg szabadon" folytatandó edzésmunkára is. Leghelyesebb, ha az ilyen egyéni elképzelésű foglalkozások is közös munkával kezdődnek aminek célját, gyakorlatait az edző megbeszéli sportolóival.

## *Miért nem fejlődik megfelelően az osztrák labdarúgás?*

Azért nem, írja a Leibesübungen—Leibeserziehung c. folyóirat, mert 1. keveset edzenek a játékosok és azt is helytelenül, 2. gyakran kihagynak edzéseket, 3. csak akkor végzik igazán az edzésgyakorlatokat, amikor az edző szeme rajtuk van, 4. a „lógós" játékosokat, a fegyelmezetleneket, a rendszeresen elkésőket egyes népszerűséget hajhászó klubvezetők védelmükbe veszik.

●●●

**Amíg az ág hajlik...** A helyes erkölcsi nevelés lényeges része a testnevelésnek, a sportnak. Sem a szellemi képességek egyoldalú fejlesztése, sem a testnevelésben, a sportban való részvétel magában még nem biztosíték a helyes erkölcsi fejlődésnek. A testnevelőnek, az edzőnek mindig nagy gondot kell fordítania növendékei erkölcsi nevelésére. Soha sem szabad szem elől tévesztenlök a közmondást: „A fa addig nő, amíg az ága hajlik". (M. F. Collun, JOPHER)

# Labdarúgó gyakorlatok szakaszos edzésmódszerrel (II.)

*Írta: Pálfai János*

*Barcs* Sándor, az MLSZ elnöke a Labdarúgás c. folyóirat legutóbbi számában, labdarúgóink olimpiai szerepléséről írt, s ebben felhívta a figyelmet arra, hogy *„a modern labdarúgás többet követel a játékosoktól, mint a 4—5 év előtti."* Igen, a játék megváltozott. Manapság a játékosoknak gyakrabban és gyorsabban kell helyüket változtatniok a játéktéren, mint bármikor azelőtt, hogy sikeresen szerepelhessenek. A játék gyorsabbá vált, a közbeeső szünetek ritkábbak és rövidebbek. Több a játékban a párharc, gyakori az ellenfél lefogása, szükséges az őrzésből való szabadulás — a helyezkedés —, és mindehhez több mozgás, több gyorsaság, több állóképesség és több erő szükséges...

Kétségtelen, *a jó technika gazdaságos erőkifejtést tesz lehetővé.* A kifogástalanul, gyorsan végrehajtott átvételbe, leadásba, kapuralövésbe az ellenfél nehezebben tud beleavatkozni, a pontos összjáték során kevesebb a „labdaeladás". De

**a technikához gyors mozgás is kell, erő is kell,**

még hozzá hosszú időn — másfél órán — keresztül!

Erő és gyorsaság kell a kifogástalan technikai tudáshoz is, hangsúlyozza az MLSZ elnöke, mert az ellenfelek állandóan zavarnak, nincs idő a labda kényelmes kezelgetésére; ha nem adja gyorsan a labdát a játékos, vagy nem lő gyorsan, az ellenfél megzavarja; ha nem megy időben az átadás, vagy ha nem helyezkedik időben a társ, máris elzárta a labda útját — a „lyukat" — az ellenfél...

Mi magyarok a *„többet ésszel, mint erővel"* elv alapján járunk el labdarúgásban is. Magasfokú technikai képzettséggel, ötletes megoldásokkal, cselekkel igyekszünk meglepni ellenfeleinket, s számbeli fölénybe jutni, gólhelyzetet kialakítani. Ez az elv, ez az eljárás helyes. Csak ne feledkezzünk meg arról, hogy a technika, benne a cselezés is erőt kíván. *Fölényes könnyedséggel másfél órán át játszani csak úgy lehet, ha a játéktudás mögött ott van az erő, ott van a gyorsaság, s a gyors mozgások sorozatához szükséges különleges állóképesség!*

Az országos labdarúgó-edzőtanács a nyár folyamán az élvonalbeli edzők számára továbbképző tanfolyamot rendezett Budapesten, s ezen minderről sokat beszéltünk. Előadásokat tartottunk, s gyakorlatban is bemutattuk azokat a módszereket, amelyekkel a mi labdarúgóink számára is élvezetes módon lehet fejleszteni a gyorsaságot, az erőt, a gyorsasági állóképességet. Az előadók is, a résztvevők is összehordtak egész sor edzésgyakorlatot és edzésjátékot, amelyet már kipróbáltak, s eredményesen alkalmaztak.

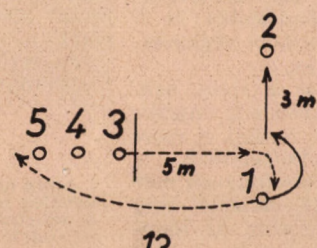
Azoknak a képességeknek a fejlesztésére, amelyeket *Barcs* Sándor, az MLSZ elnöke hiányol, legalkalmasabbak *az összetett — ún. komplex — gyakorlatok, illetőleg ezeknek szakaszos módszerrel* történő végeztetése.

Ezeknek ismertetését legutóbbi számunkban kezdtük meg, s egyben közöltük azt is, milyen elvek szerint, hogyan kell ezeket végeztetni. Nincs olyan technikai vagy taktikai elem, amit ne lehetne ezzel a módszerrel gyakoroltatni!

Októberi számunkban néhány egyszerű támadás- és összjáték-gyakorlat, verseny és edzésjáték szakaszos módszerű végeztetését vázoltuk. Most ezt folytatjuk, de megmutatunk nagyrúgással, kapuralövéssel folyó szakaszos módszerű gyakorlatokat és edzésjátékokat is.

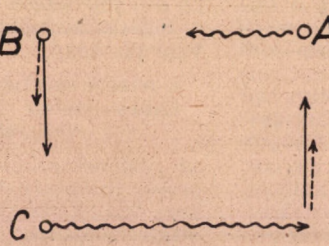
## TOVÁBBI „SZAKASZOS" GYAKORLATOK

13. Öt játékos van egy-egy csapatban, minden csapat a rajz szerint helyezkedik el. A gyakorlat: 1-es meredek ívben dobja a labdát középre és a sor végére szalad; a sor elejéről kifutó 3-as topprúgással teszi a labdát a 2-eshez és az 1-es helyére fut. Azután a 2-es dobja középre és a sor végére szalad, a kifutó 4-es pedig az 1-es helyére beállt 3-ashoz rúgja, s kiszalad a 2-es helyére. Ezután a 3-as dobja stb. A gyakorlatot igen gyors futással, helyváltoztatással kell végezni.



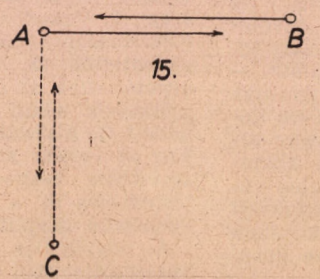
13.

14. Összjáték négyszögben gyors helyváltoztatással. Három játékos gyakorol együtt. B-játékos C-hez passzol és azonnal fut is ugyanoda; C vezeti a labdát a négyszög üresen maradt szöglete felé, majd onnan A-hoz passzol, és — oda is fut. Most A-játékos vezeti a labdát B eredeti helyére és a C eredeti helyén levő B-hez passzol, majd oda fut. Most B vezeti a labdát stb.



14.

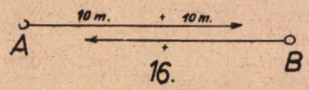
15. Helycsere hármasban. A-játékos B-hez passzol, és gyorsan helyet cserél C-vel. B rögtön visszaadja a labdát, de az már C-hez jut.



15.

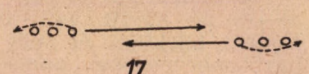
C passzol A-hoz és rögtön helyet cserél B-vel, tehát A visszaadott labdáját már B kapja. Ezután B adja C-nek stb.

16. Passzolóverseny két játékos között, letett ruhadarabok között (hogy a labda el ne mozdítsa ezeket). A játékosok 10—10 méterre vannak az egy méter széles kaputól. Állandó adogatás folyik megállítással, vagy kapásból, jobbal és ballal (ahogy az edző meghatározza). Az a győztes, aki 10—20 rúgásból többször átrúgja a kapun. Változata: felváltva jobbal és ballal rúgják a labdát stb. (Sokféle változat lehetséges!)

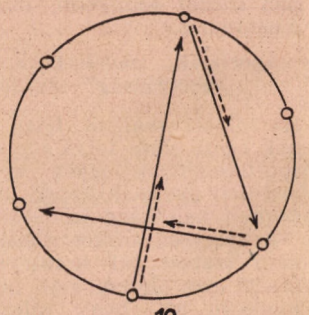


16.

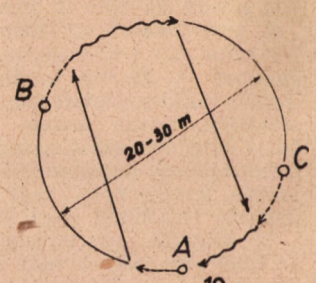
17. Labdaadogató váltóverseny. A rajz szerint állnak fel a hatos létszámú csapatok, 10—20 m-re egymástól. (A távolságot az edző határozza meg, szintúgy a rúgás, a passzolás körülményeit is.) Az a csapattag, aki átpasszolta a labdát, gyorsan hátrafut saját oszlopa mögé. Sohasem állva várni a labdát, eléjemenni!


17.

18. Passzolás helycserével. Ahány csoport, annyi labda szükséges. A csoportok a rajz szerint állnak fel egy képzelt körön. 4-es 6-os létszámú csoportok, 10—15 m átmérőjű kör. A gyakorlat: akinek adják a labdát, annak a helyére kell futni. Örökös mozgás, mégpedig gyors mozgás! Itt is az érkező labda elé kell menni.


18.

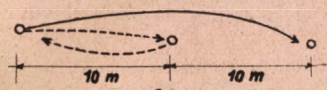
19. Passzolás futás közben. 20—30 m átmérőjű körön futás és egymás elé —



19.

keresztbe — gurítás, ívelés. Végezhető labdaátvétellel-labdavezetéssel, de kapásból is. Egy ideig egyik irányban futnak, utána másik irányban. Egy-egy csoportban ne legyen több 4—5 játékosnál.

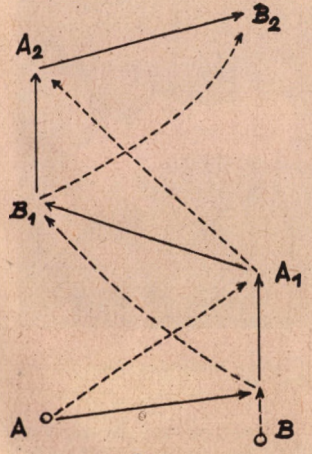
20. Átemelések hármasban. A rajz szerint áll fel három játékos. A-játékos átíveli B felett a labdát C-hez és gyorsan helyet cserél B-vel; C átível B-hez és gyorsan helyet cserél a kö-



20.

zépen levő A-val. És így tovább. Másfél perc gyakorlás, egy perc pihenő. Az átívelések formáját, s azt, hogy hányszor történjék jobb- vagy bal lábbal — az edző határozza meg.

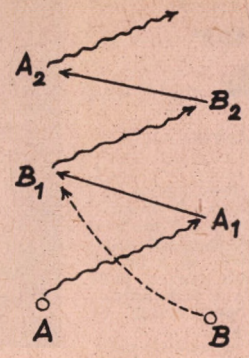
21. Kereszt- és meredeklabdás összjáték. Két játékos — A és B — áll fel az alapvonalon, egymástól 5—6, később esetleg 10—15 m-re. A-játékos B-hez gurítja a labdát és rögtön fut rézsút-előre, B-nek a vonalába. B-játékos meredeken a befutó A elé adja a labdát és fut rézsút-előre A



21.

vonalába. A-játékos most balra adja B-nek a labdát és fut rézsút előre, B pedig ezúttal itt adja eléje meredeken a labdát. És így tovább. Visszafelé szerepet cserélnek: A ad mindig meredek labdát, B pedig oldalt passzol... A pálya végigfutása után mindig egy perc tevékeny pihenő.

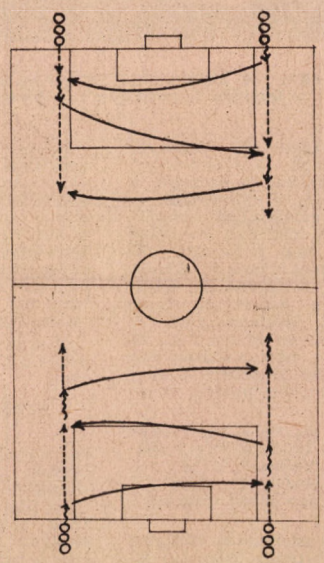
22. Helycserés összjáték. Egymástól 8—10 méterre áll fel két játékos az alapvonalon (Lásd a rajzot.) A-játékos rézsút-előre vezeti

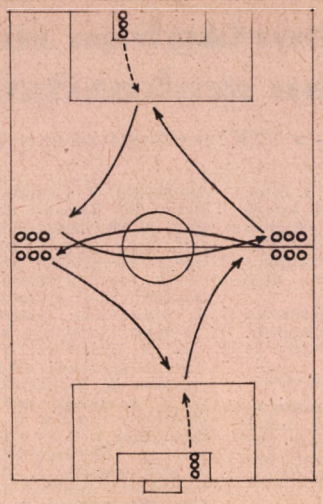


22.

gyorsan a labdát B vonalába, B-játékos pedig mögötte rézsút-előre kifut A vonalába; A-játékos most B elé passzol, ez rézsút-előre vezeti és a mögötte átfutó A-hoz adja. Ezután A vezeti át a labdát stb. A játéktér végigfutása után egy perc hihenő, aztán folytatódik... A párok egymás után indulnak, sőt szembe is jöhetnek, tehát egyszerre 8—12-en is gyakorolhatnak.

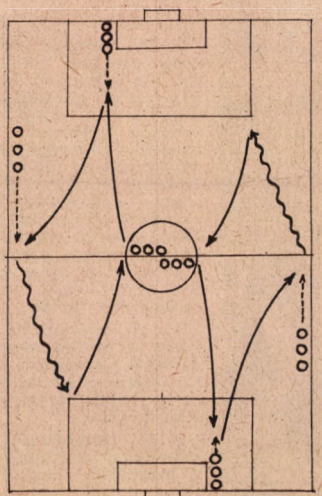
23. Keresztlabdák gyakorlása. Az alapvonal mögött állnak fel a játékosok két oszlopban (szembe velük hasonlóan), 35—40 m-re egymástól. A gyakorlat: az egyik keresztbe a másik elé vágja a labdát, az előrefut, átveszi, majd visszaíveli. Ilyen keresztlabda-adogatás, átvétel, rövid vezetés közben futják végig a pályát. A tulsó oldalon egy perc szünet, majd ugyanazon a vonalon visszafutnak (tehát, aki addig jobbal adta a labdát keresztbe, az visszafelé ballal adja, és fordítva). Egymásután indulnak a párok mindkét oldalról...


23.


24.

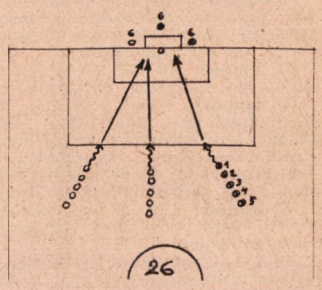
24. A pontos nagyrúgás gyakorlása. A rajz szerint áll fel 9—9 játékos a játéktér mindegyik felén, három-három játékos az ötös közepén, illetőleg a félpálya jobb- és bal szögletében. A gyakorlat: állított, vagy mozgó labdából ívelés háromszögben (a 16-osról a félvonal jobb szögletéhez, innen a 16-os közepe tájára, illetőleg — fordított sorrendben). A játékosok mindig az érkező labda elé futnak. Meghatározott módon rúgnak jobbal, illetőleg ballal. Rúgás után mindenki sora végére fut, ott légzőgyakorlat, lazítómozgások stb. (Ez tölti ki két rúgás közt a szünetet.)

25. Hosszú labda mozgó játékos elé. Két pályarészen egyszerre 9—9, összesen 18 játékos gyakorolhatja a hosszú átadást. (Elhelyezkedés a rajz szerint.) 7-eseknél a labda, odagurítják az 1-eseknek, ezek pedig jobb külső vagy belső csüddel (az edző határozza ezt meg) a futó 4-esek elé adják. Utóbbiak átveszik a labdát, gyorsan vezetik a vonal mentén, majd beka-



nyarodva a 16-os sarka környékéről fordulással visszaívelik a középkörhöz, itt 8-as veszi át és gurítja a sorra következő 2-esnek, ez az 5-ös elé ad, az gyors levezetés után középreível a 9-eshez stb. Aki szerepelt, az mindig sora végére áll be, Egy bizonyos idő után szerepet és helyet cserélnek a csoportok. (Két szereplés közt légzőgyakorlatok, lazítómozgások stb.)

26. Egyéni kapuralövések. A rajz szerint, 18—20 méterre a kaputól áll fel oszlopban három csapat. létszáma 5—6 játékos, akik közül egy mindig labdát szed. Az 1-esek vezetik a labdát (egymásután, vagy egyszerre) és 16 m-ről megszabott módon kapura lőnek majd kifutnak labdát


26

szedni, a kint levő hatosok pedig befutnak oszlopuk végére. Ugyanígy járunk el a 2-esek, 3-asok stb. Mindenki nyolc—tízszer lő így kapura, minél gyorsabban egymás után. Jobbal is, ballal is. Gyors ki- és visszafutások. A szünetekben légzőgyakorlatok, lazítómozgások.

*Változatok: a)* feldobja magának a játékos a labdát, majd fejjel, mellel, combbal, lábbal maga elé teszi és lő; *b)* háttal áll a kapunak a játékos, kézből hátrahúzza a labdát, utánafut, lekezeli vagy felpattanás után kapura lő (esetleg cselezéssel is); *c)* háttal a kapunak lábbal vagy fejjel emelgeti a játékos a labdát, majd megfordul és lő (esetleg lövés előtt cseles mozdulattal).

*Versenyszerűen:* minden kapura menő erős lövést 1—1 ponttal értékelünk, s az győz, akinek legtöbb pontja van.

Az, hogy melyik gyakorlatot hányszor, milyen iramban, mekkora szünetek közbeiktatásával végzik a játékosok — függ testi idegrendszeri állapotuktól, képességeiktől stb. A végrehajtás módját a már megadott elvek alapján a szakvezető határozza meg.

*(Folytatjuk)*

# Melyik sportágban mikor és hogyan szakosítsunk

*Írta: Abád József dr., a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

A korai szakosítás kérdésében a mostani álláspontot az 1958. évi prágai kongresszus alakította ki. De még ez sem adott a gyakorlat számára elegendő segítséget. A megoldások keresése, a vizsgálódások a különböző részterületeken még folynak.

A csehszlovák **K. Kristof**, csatlakozva **R. E. Motiljanszkaja** hármas szempontú elvéhez, a felosztást tovább finomítja és

**a sportágakat hat csoportba sorolja.**

Minden csoportnál megjelöli a szakosítás kezdetének idejét, valamint azt, hogy mely életévekre várható a maximális teljesítmény, az esetleges csúcseredmények eléréséhez szükséges föltételek kialakulása.

**I. csoport** (szakosítás kezdete 6—9, kiemelkedő teljesítmény elérésének lehetősége 16—19 életév között): műkorcsolyázás, akrobatika, művészi torna, műugrás, műkerékpározás.

**II. csoport:** (11—13; 18—20): rövidtávfutások, ugrások, dobások, lesiklások, kerékpározás, síugrások, rövidtávfutások, szertorna, vívás, asztalitenisz.

**III. csoport** (10—12; 19—21): sportjátékok, ökölvívás, birkózás, cselgáncs, tenisz.

**IV. csoport** (15—16; 19—21): közép- és hosszútávfutás, hosszútávú sífutás, országúti kerékpározás, kajak-kenu, evezés, gyorskorcsolyázás, súlyemelés, úszás.

**V. csoport** (?, 22 év körül): hegymászás, motorozás, ejtőernyősport, lovaglás, bob.

**VI. csoport** (?; 22 év körül): íjazás, sportlövészet, vitorlázó repülés, sakk, vitorlázás, teke.

Az I. csoportbeli sportágakat a **mozgás alapos kimüvelése** jellemzi, anélkül, hogy túlzottan és hosszantartóan kimerítené a szervezet működési lehetőségeit. R. L. Prager vizsgálatai azt mutatják, hogy a végtagok megterhelése egyoldalú és ezt ellensúlyozni kell mindenoldalú sportfelkészítéssel. Az edzések nagyrészét és idejét a mozgástanulás és begyakorlás foglalja le, majd az ügyesség, a gyorsaság fejlesztése és a dinamikus erő meg az állóképesség növelése következik.

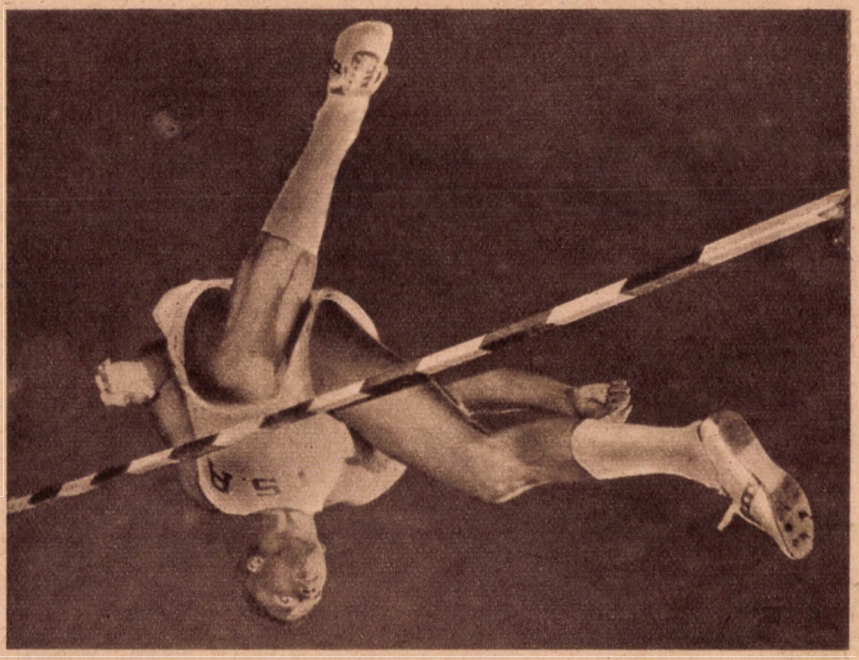
A II. csoportban **a gyorsasági és robbanékonysági erő** játszik főszerepet, de ezek a nagy terhelések csak rövid ideig tartanak. A technika a célszerű mozgás kialakítása nagyban segíti, az eredményességet. J. Kreibl, L. Nyikodymova, Z. Pinta, W. Kanaki, B. Cvrkova, J. Jaszievicz, A. M. Szelmin vizsgálatai azt mutatják, hogy ezek a sportágak nagyobb működési energiákat követelnek, és a hosszabb idejű felkészítést két részre kell bontani. Első a mindenoldalú felkészítés, a szakosítás tulajdonképpen csak a 14—15-ik életévben következik.

A III. csoportba tartozó sportágak szakos felkészítése **erősen igénybe veszi a szervezetet.** Számításba kell venni azt is, hogy a szakos képzésnek kedvezőtlen, egyoldalú hatása is lehet, ezért a mindenoldalú képzés folyamatában kiegyensúlyozó lehetőségeket is biztosítani kell. J. Styepnicska, J. Tintyera, I. N. Buirin vizsgálatai alapján a hosszú lejáratú edzési felkészítést itt is két alapvető szakaszra kell bontani. Az első megalapozza a technikai és taktikai jártasságot, majd három-négy évi előkészület után, a 15—16-ik életévben át lehet térni az emelkedő igényű fizikai felkészítésre, amely fokozatosan, de mind hatásosabban juttatja érvényre a technikai és taktikai jártasságot.

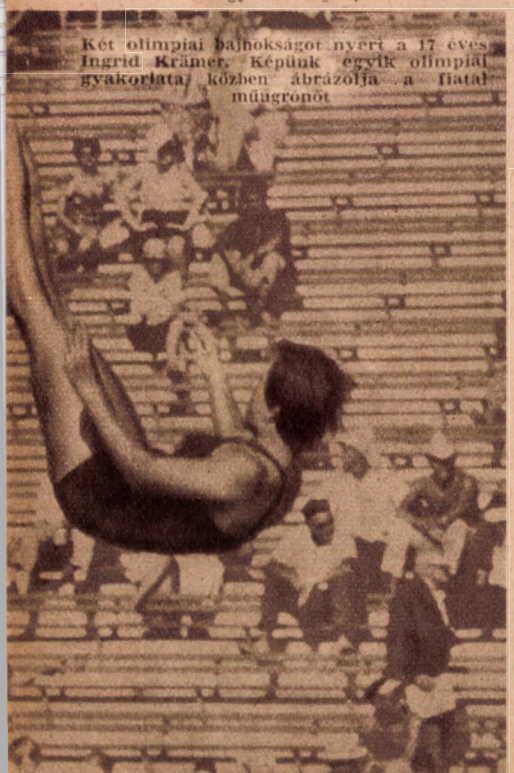


**Carolin Schuller, a 100 m-es pillangóúszás győztese: 14 éves. Mellette jobbról a harmadik helyezett Jan Andrews: 13 éves**

Z. Pinta és R. E. Motiljanszkaja vizsgálatai kitérnek a nemek szerinti tagozódásra is. Megállapítják, hogy a pubertás előtti korban a két nem sportoltatásának követelményei körülbelül azonosak. Dr. Bakonyi F. vizsgálatainak eredményei arra mutatnak, hogy a pubertás korában már megkülönböztetésre van szükség, utána pedig teljes elkülönülésre, aminek versenyszabályzatban és sportértékelési módban is meg kell nyilvánulnia.



**John Thomas a léc felett. A kiváló néger magasugró 17 éves korában már 213-ral a legjobb fedettpálya eredményt érte el**



**Két olimpiai bajnokságot nyert a 17 éves Ingrid Krämer. Képünk egyik olimpiai gyakorlata közben ábrázolja a fiatal műugrónőt**

A IV. csoport sportágainak versenyei **erős terhelést** jelentenek a szervezetre. Az edzés minden időszakában szerepel a gyorsasági állóképesség, a dinamikus és statikus erő, majd a gazdaságos mozgáskészség fejlesztése. A ciklikus mozgású sporttevékenységekre való felkészítés főleg **szakaszos módszerrel** történik. Ennek ifjúsági korban való alkalmazása miatt többen aggályoskodtak. Az orvosi ellenőrzések, amelyeket I. Boljanovszkij, J. Juzsinova, L. Komadel és részben R. E. Motiljanszkaja végzett, nem találtak káros hatást a fiatalok fejlődésében. Úszásban a kutatások különösen pozitív eredményekkel jártak.

Az V. csoportban szereplő sportágak üzése a fizikai megterhelésen kívül **magasfokú pszichikai terheléssel** is jár. A kutatások még nem vették bonckés alá ezt a csoportot, teljes kép tehát még nem alakítható ki.

A VI. csoportban a pszichikai terhelés már túlnő a fizikai terhelés igényein is. A kutatások még itt sem befejezettek.

Nádori L. és Megyesi Z. **„Gyermekek, serdülők, ifjúságiak edzése, versenyzése"**, valamint Kereszty A.: **„Ifjúsági sportolók megterhelésének kérdései"** című munkájában megállapítja vagy figyelembe veszi a korcsoportok korhatárait és ezeknek keretében felkészítési és versenyeztetési programot is ad minden sportágban, sőt az eszközök esetleges változtatására is tekintettel van, illetve azok egészségügyi vonatkozásait taglalja.

A szakosítás kérdése most már elérkezett oda, hogy az eddigi kutatások alapján

**a gyakorlati szakemberek is kísérletezzenek**

és mondják el tapasztalataikat. Még sok kérdés vár válaszra, s ehhez a gyakorlati munkának kell segítséget adnia.

Az idejében végzett szakosítással összefügg például az átmenetek kérdése is. Hogyan lehet biztosítani a zökkenő nélküli átmeneteket az egyes fejlődési korok között — egészen a felnőtt korig?

R. Albonico például arra figyelmeztet, hogy **manapság a fiatalok általában gyorsabban fejlődnek, mint régebben** (akceleráció). Ezt igazolják Bugyi B. csontvázvizsgálatai is. A gyorsabb érés eltolódásokat okoz a régebben kialakított típusokban.

Az életévek ma már nem azokat az élettani és anatómiai állapotokat fejezik ki, mint a régebbiek. (Valószínűleg ezért olvasható a szakirodalomban sok ilyen értelmű adatcáfolás.) Leghelyesebb tehát minden esetben megállapítani **a fiziológiai kort,** mert csak az dönthet el: milyen korcsoportban versenyezzék a fiatal. (A jugoszlávok csontvizsgálatok alapján „anatómiai" kort állapítanak meg.)

Mindezek különféle pszichológiai és pedagógiai problémákat is vetnek fel. Milyen módszerekkel nevelhetők a fiatalok, mit és hogyan lehet elérni velük?

Ezekről a kérdésekről írt tanulmánysorozatot B. Uher, aki komplex vizsgálatokat sürget abban a tekintetben is, hogy a korai életkorban szerzett világbajnokságok erkölcsileg-akaratilag hogyan hatnak a versenyzőkre. A módszerek kérdése természetesen felvetődik az edzések vezetése tekintetében is.

**Mennyire terhelhetők a különböző korú, fejlettségű fiatalok és milyen teljesítményekre képesek?**

És ki milyen sportágra a legalkalmasabb? Ezekre a kérdésekre vizsgálatok során keresték a választ, s keresik még ma is. Nem egy válasz azonban máris rendelkezésünkre áll.

Kereszty A. például vizsgálataiból azt a következtetést szűrte le, hogy a szakosításban **az alkati kérdések** bizonyos fokig támpontot adhatnak. A Kretschmer-féle típusok közül a piknikusok alkalmasabbak erőgyakorlatok végrehajtására, mert fejlettebb az izomzatuk és vérkeringésüknek alkalmazkodása jobb; a leptosomok inkább az állóképességet igénylő gyakorlatokra alkalmasak, sok közöttük a jó futó. Ezeket a megállapításokat igazolják W. Enke kutatásai is.

A csontvizsgálatok azt mutatták, hogy a teherbírásra alkalmas csontozat kialakulása a 20—21. életévben fejeződik be. Roux szerint a csontozat fejlődését serkenteni lehet: a hosszanti növekedést az ugrások, futások segítik, a szélességi irányút pedig a csonthártyára ható húzóerő, tehát az erőgyakorlatok.

**Az izomzat jelentősebb mértékű fejlődése a 13—14. életév után indul meg;**

Doerfer azt tapasztalta, hogy a pubertás korában csökken az erő, tehát a hatásosabb izomfejlesztő gyakorlatok csak utána kezdhetők meg. A nagy megterhelést azonban még ekkor is kerülni kell. Knipping, Bohlau és Astrand szerint az oxigén-felvevőképesség a maximumot a 20—30. életév között, tehát felnőtt korban éri el. Előtte tehát az izomfejlesztő gyakorlatok csak rövid ideig tarthatnak. **A gyorsasági gyakorlatok adagolásával is csínján kell bánni.** Kereszty kimutatja, hogy a szervezetben az idegrendszer kialakulása 18—19 éves korig tart. Ezt is tekintetbe kell venni.

Reindell, Kirchof, Mushoff, Nöcker és Bohlau kimutatta, hogy a fiatalok vérkeringés-szabályozása nem gazdaságos; a gazdaságosság csak a szervezet bizonyos fejlettségi fokán alakul ki, amikoris a szívverés-növelés helyett áttér a szervezet a systolés nyomás növelésére; ezt az átállítást helyesen méretezett sportolással segíteni lehet.

Ezek a vizsgálatok arra intenek, hogy

**kerülni kell a túlzásokat, főleg az állóképességi terhelés tekintetében.**

A szakaszos edzésmódszer alkalmas ugyan a fiatalok terhelésére is, de sohasem szabad megfeledkezni arról, hogy kinek, mikor, milyen terhelés a legmegfelelőbb. Tehát gondos egyéni mérlegelést!

Amikor a gyakorlati szakembereket felkérjük kísérletezésre, tapasztalatok szerzésére a szakosítás tekintetében is, egyben felhívjuk figyelmüket az eddigi vizsgálatok eredményeire: vegyék tekintetbe ezeket, de egyben ellenőrizzék is gyakorlatban. A tapasztalatokról pedig számoljanak be. Ezzel nagy segítséget nyújtanak sportáguk fejlődéséhez.



# JAMANAKA ÚSZÁSA

Budapesten láttam először Jamanakát. A 4×100 m vegyesváltóban úszott, több testhosszal előbb váltott ellenfelénél. 55,7 mp volt az ideje, ennyi állott rendelkezésemre, hogy megfigyeljem technikáját.

Először azt hittem, nem is ő úszik. Elég magas vízfekvés, igen erős, bár kissé szaggatott lábmunka, meglehetősen hosszan a fej elé nyújtott karok, melyek egymáséhoz hasonló mozdulatokkal kissé hajlított könyökkel jellemzik úszását, karjai laposan ívben lendülnek előre, fognak vizet jóval a fej előtt, s húznak a törzs középvonala alatt enyhe S-vonalakat leírva és szabadítanak a csípőkhöz közel.

Közepes gyorsúszóknál szoktuk meg, hogy amikor egyik karjuk már alaposan vízbe merült, vállukon szinte áthajolva rádőlnek erre a karra és közben csípőjük az elenkező oldalra kimozdul és felemelkedik. Jamanakánál is ez történik; tompora olyan hullámzó és kígyózó mozgást végez, hogy egyszeriben igazat adok mindenkinek, aki leírta mozgását és arról véleményt alkotott. De mégis csak csalódottnak érzem magam. Nem is olyan különös.

Vasárnap a 400 m gyorsúszásnál a rajtkő mögött állok a három leginkább tanulni vágyó magyar edzővel. Háromszor fordul előttünk Jamanaka, négyszer látjuk elölről és négyszer hátulról, mindig mintegy tíz méteren keresztül.

Alapjában véve hason fekszik, de törzse állandóan forog; minden karcsapásra mintegy 45—50 fokkal fordul el jobbra vagy balra. Csak baloldalt vesz lélegzetet s akkor az egyébként teljesen arcán fekvő és igen mélyen vízbe merült feje mintegy 80 fokkal balra fordul. Minden második karcsapásra vesz lélegzetet, erős derékmozdulattal.

Lélegzetvételkor bal karja meglehetősen nyújtott könyökkel magasan a levegőbe emelkedik és azzal a lendülettel csap viszonylagosan messze a fej előtt, teljesen a közepen, a vízbe, amit még annakidején nekünk tanítottak magyar gyorsúszóstílusként. Hüvelykujja ér először vizet, tenyere alig tér el a vízszintestől vízfogáskor és csak valahol a fej alatt hajlik csuklóban úgy, hogy majdnem merőleges az előrehaladás irányára. A húzással kezdődő és avval egyenlőnek látszó, tolással végződő, víz alatti karmunka enyhe S-vonalat ír le elég mélyen a törzs alatt, de nagyon a közepen. A szabadítás egyszerű vállrándítással történik a csípőnél. A jobb kar ezzel szemben meglehetősen hajlított könyökkel, a kézfejet a testhez és a víz színéhez egészen közel tartva nyomul előre, hirtelen mozdulattal átvág a fej előtt, túlhalad a középvonalon és kissé visszarántva merül jó arasznyira a fej előtt a vízbe, pontosan középen, s így jobbkarja vízalatti munkája pontosan tükörképe a balkarénak.

Csípője fokozottabb mértékben végzi a különös hullámzó-kígyózó mozgást, súlypontja (valahol a köldök fölött és mögött lehet) alig mozdul ki az előrehaladás irányából. Egyik szemlélődő társam megjegyzi: delfinezik... E delfinezésre emlékeztető csípőmunkához kapcsolódnak a lábak, melyek lazán, térdben-bokában erősen hajlítottan mozognak, látszólag lerajzolhatatlan vonalakat írva. Amikor az ellentétes kar húz, s a megfelelő csípő emelkedik és oldalt kileng, akkor kezdi a láb oldaltkifelé irányuló mozdulatát, a vízből kiemelkedve és az ujjakat erősen befelé fordítva. A különös az, hogy nemcsak lélegzéskor végzi a lélegzetvétellel ellentétes láb ezt a mozdulatot (melyet minden hosszútáv-úszónál megszoktunk és rövidtáv-úszóknál is gyakran láthatunk), hanem akkor is, amikor nem vesz az úszó lélegzetet, hanem csak előrelendül a karja.

Hatütemű lábmozgást végez Jamanaka, talpának mozgása egy propeller-felület mozgásához hasonlít. Mozdulatai rendkívül harmonikusak és ritmusosak, s bármennyire is szokatlannak és első látásra érthetetlennek tűnnek fel, meglepően kézenfekvőek és megokoltak.

Jamanaka úszását úgy lehet jellemezni, hogy a felfogásunk szerint a szélsőségeket jelentő és elméletben egymáshoz nem illő mozdulatok hallatlanul egybehangolt összessége, mely igen eredményes. **B. I. dr.**

## Amiről a római olimpia számai beszélnek:

# A szocialista tábor növelte sikereit!

*Írta: László István és Megyeri Ferenc dr., a TTKI osztályvezetői, a TTT tagjai*

Augusztusi számunkban cikket közöltünk **A társadalmi fejlődés az olimpiai játékok tükrében** címmel. Bemutattuk, hogy a különböző társadalmi formákban és történelmi viszonyok között élő országok milyen arányban részesedtek az olimpiákon megszerezhető pontokból. Az országokat az 1896. évi állapot szerint csoportosítottuk. A csoportosítást most is fenntartjuk, mert csak így zárhatjuk le az azóta eltelt történelmi korszakot, de megjegyezzük, hogy különösen a második világháború és az azt követő események átcsoportosítást igényelnek. Ez az átcsoportosítás azonban csak a kapitalista táboron belül szükséges.

A pontozás természetesen a régi: 6, 5, 4, 3, 2, 1. (Az alaptendenciák egyéb pontozással is csak jelentéktelen eltérést mutatnak.)

Adataink a téli és a nyári olimpia együttes eredményeit tartalmazzák.

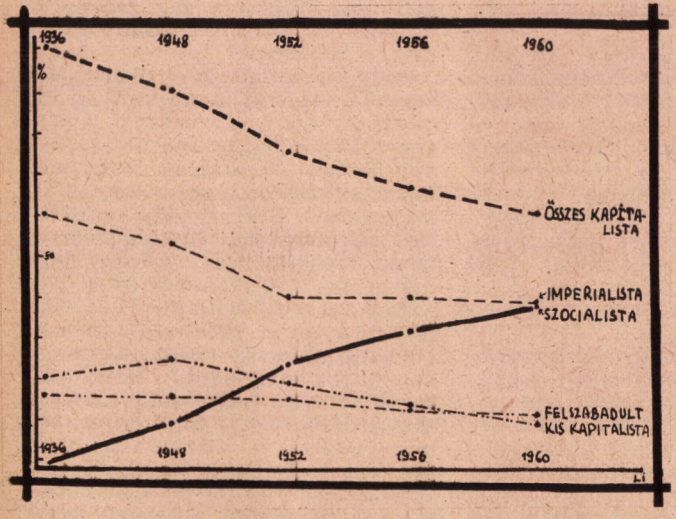
A római olimpia után a helyzet a következő:

**Az olimpiákon megszerezhető pontok százalékos megoszlása a csoportok között**

| Sorszám | Év | Imp. orsz. % | Kap. orsz. % | Felsz. orsz. % | Kap. orsz. összesen % | Szoc. orsz. % | Jugoszlávia % | Összesen % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10. | 1936 | 62 | 21,8 | 16,2 | 100,0 | — | — | — |
| 11. | 1948 | 50,3 | 24,5 | 15,5 | 90,3 | 9,0 | 0,7* | 100 |
| 12. | 1952 | 40,6 | 19,3 | 15,3 | 75,2 | 24,3 | 0,5 | 100 |
| 13. | 1956 | 40,1 | 14,1 | 12,8 | 67 | 32,4 | 0,6 | 100 |
| 14. | 1960 | 39,7 | 9,6 | 11,8 | 61,1 | 38,3 | 0,6 | 100 |

* Jugoszlávia „tömbön kívülinek" tekinti magát. Besorolásától eltekintettünk. Eredménye a grafikonon nem érzékelhető.
A németek 1956. és 1960. évi eredményeit NSZK—NDK-ra bontottuk.

Ugyanez grafikonon:




Miről tanúskodik a grafikon?

Első pillantásra elárulja, hogy az eddigi irányzatok tovább folytatódnak:

1. Az imperialista országok részesedése 0,4%-kal tovább csökkent, annak ellenére, hogy Németország, Olaszország és Japán a római olimpián előretört. A térhódítás a többi kapitalista országok rovására történt.

2. 4,5%-kal csökkent az egyéb kapitalista országok részesedése is. A nagy sportkultúrájú kisnépek — például Svédország — eddigi eredményeiktől elmaradtak.

3. A felszabadult országok részesedése is csökkent 1%-kal, annak ellenére, hogy számuk nőtt és többen közülük politikailag és gazdaságilag megerősödtek.

4. Az egész kapitalista tábor részesedése 5,9%-kal kevesebb, mint Melbourne-ben volt.

5. A szocialista tábor előretörése tovább folytatódott: 5,9%-kal több.

Valamennyi irányzat végső gyökere a politikai és gazdasági viszonyokban van.

A két tábor fejlődésének ellentétes iránya még élesebben kitűnik, ha figyelembe vesszük, hogy az olimpián résztvevő 85 országból (ezúttal Jugoszlávia nélkül, de „két Németországgal") 78 kapitalista és csak 7 szocialista. A résztvevő kapitalista és szocialista országok aránya tehát 11:1. Az elért pontok aránya ugyanakkor 61,1%:38,3% tehát a 3:2 arányhoz van közel.

Először nyert olimpiai bajnokságot Etiópia és Pakisztán. Először jutott helyezéshez Kenya, Rhodesia és Marokkó.

Végül állítsuk egymás mellé a két tábor vezető országának, az Egyesült Államoknak és a Szovjetuniónak az utolsó 4 olimpián elért eredményeit:

| Év | USA | Szovjetunió |
|---|---|---|
| 1948 | 16,69 % | Nem indult |
| 1952 | 14,61 % | 13,2 % |
| 1956 | 14,06 % | 18,6 % |
| 1960 | 13,15 % | 21,2 % |

Ehhez nem kell kommentár.

**A szocialista tábor országai olimpiai sikereinek százalékos megoszlása**

| Ország | 1948 % | 1952 % | 1956 % | 1960 % |
|---|---|---|---|---|
| Bulgária | — | 0,1 | 0,9 | 1,1 |
| Csehszlovákia | 2 5 | 2,6 | 2,2 | 2,1 |
| Lengyelország | 0,9 | 0,6 | 2,1 | 4,4 |
| Magyarország | 5,6 | 7,1 | 5,2 | 3,9 |
| NDK | — | — | 1,0 | 3,3 |
| Románia | — | 0,7 | 2,4 | 2,3 |
| Szovjetunió | — | 13,2 | 18,6 | 21,2 |
| Szocialista tábor összesen | 9,— | 24,3 | 32,4 | 38,3 |

A szerzett pontok mennyiségében, a fejlődés ütemében és a sokoldalúságban egyaránt élen jár a Szovjetunió.

Lengyelország elfoglalta az őt megillető helyet.

Hasonló ütemű az NDK fejlődése. Ebben a politikai és gazdasági sikerek mellett nagy része van a „két Németország" egészséges versengésének, amely a sportban valósult meg először.

Az olimpiai sikerekkel mérhetően fejlődött Bulgária is. Ennek alapját a céltudatos munkában kell keresnünk.

Csehszlovákia a közelmúltban hatalmas erőfeszítéseket tett a szocializmus építésében és a tömegsport fejlesztésében. Ennek eredményei Rómáig még nem érhettek be, de jövőjük annál biztatóbb.

Romániánál a csökkenés ellenére is fejlődésről kell beszélnünk. Eredményeik sokoldalúbbak; a kiugró Melbourne-i siker meghaladta a várakozást.

Magyarország, bár megőrizte nemzetközi helyét és tekintélyét, bizonyos fokú visszaesést mutat. Szeptemberi cikkünkben felhívtuk a figyelmet arra, hogy „az ellenforradalom káros hatásaival még ma is számolnunk kell". Erről most se feledkezzünk meg. A sportsikerek egyik lefontosabb előfeltétele a politikai-gazdasági konszolidáció. Ez megtörtént. Gyümölcseit a római eredményekben komoly sikernek könyvelhetjük el.

Olimpiai sikereink áttekintő mérlegelése már megtörtént. A szakáganként értékelés folyik. Részletkérdésekre nem térünk ki. Mindössze annyit jegyzünk meg, hogy a **szocialista tábor országainak fejlődése a sportban is törvényszerű**, és annál nagyobb, minél nagyobb tömegek állnak az élsport mögött. A táboron belül mi magyarok büszkék lehetünk arra a helyre, amit a nemzetek vetélkedésében kivívtunk. Minden okunk megvan, hogy bízzunk a jövőben. — Ha tanulunk a római tapasztalatokból, ha tömegsportunkat és élsportunkat tudományos alapossággal fejlesztjük tovább, akkor becsülettel helyt állnak majd legjobbjaink Tókióban is.

## EDZÉSMÓDSZER

1960. szeptember 14., szerda délután 3 óra. Nemzeti Sportuszoda. A napbarnított edző szokásához híven egész délután a medence partján tartózkodik. Valamikor jó versenyző volt, a közelmúltban szerezte meg edzőképesítését. Bizonyára tanult élettant, lélektant, neveléstant. Feltehetően vizsgázott is belőlük. Esetleg jó osztályzatot is kapott. Ami, sajnos nem minden, mert'...

Két tízéves kislány áll az edző elé. A rövid beszélgetésből kiderül, hogy néhány héten át nem voltak uszodában. Azután megkapják az edzésutasítást:

— Ezer méter vegyes úszással, azután kettőszáz lábbal.

A két kislány elmegy, lassan levetik fürdőköpenyüket és tíz-tizenkét perc múlva bemennek a vízbe. Azután nem nézem, mit csinálnak. Az edző sem.

Lehet, hogy a két kislány nem fejlődik majd úgy, ahogy fejlődhetne? ...

**B. I. dr.**

# A római olimpia tanulságaiból

„Minden idők legnagyobb olimpiájának", a rekordok olimpiájának nevezték sokan a rómait, amelynek versenyei a legtöbb sportágban új távlatokat nyitottak a fejlődés előtt és még az addig kétkedőkben is megerősítették a hitet, hogy a sportbeli fejlődés kilátásai szinte határtalanok. Bizonyosra vehető, hogy a római tapasztalatok alapján világszerte új fejlődésnek indul a sport, s a résztvevő nemzetek sportolóinak többsége — közöttük azoké a fiatal országoké is, amelyek a gyarmati, a félgyarmati sorból csak nemrég felszabadulva, örömmel éltek az alkalommal és vettek részt első ízben az olimpiai játékokon — mindent elkövet, hogy a következő négy évet kihasználva, készüljön az új nagy küzdelemre, a tokiói játékokra...

A XVII. Nyári Olimpiai Játékokon a magyar sportolók eredményei megelégedéssel tölthetik el a sport nagy és lelkes táborát. Megbecsülést érdemel ezekben az eredményekben az a nagy és értékes munka, amelyet a sportolók, az edzők, a sportvezetők végeztek, s az a nagy anyagi és erkölcsi támogatás, amelyet az eredményes olimpiai felkészüléshez és szerepléshez a párt és a kormány, a magyar közvélemény, a sport barátainak sokmilliós tábora adott. Erre az egységes támogatásra az elkövetkező feladatok megoldásában is szükség lesz. Csak így érhetjük el, hogy a római olimpia tapasztalatait széles körben sokrétűen használják fel. E tapasztalatok hasznosítása pedig döntő feltétele annak, hogy sportmozgalmunk lépést tudjon tartani a világ sportjának hatalmas arányú haladásával.

*Hegyi* Gyula, az MTST elnöke írta ezeket a sorokat a Népsport szeptember 12-i számában. S cikkéből való az alábbi néhány mondat is: „...a versenyzők képzésének, felkészítésének módszerei állandóan fejlődnek; ami tegnap még jó volt, az ma már nem kielégítő, s azoknak az országoknak a sportolói, amelyekben nem igyekeznek állandóan új és új, állandóan haladóbb módszerekkel dolgozni, menthetetlenül lemaradnak".

Folyóiratunk is szeretné segíteni sportmozgalmunkat abban a törekvésében, hogy lépést tartson a haladással. Ezt célozza mostani cikksorozatunk is, amelyben sportvezetők, edzők, versenyzők és volt versenyzők mondják el tapasztalataikat, megfigyeléseiket a római olimpiáról. Ebben a számunkban a vívásról *Elek* Margit, női tőrvívásunk több olimpián szerepelt kiválósága, a vízilabdáról *Brandi* Jenő, sokszoros válogatott, jelenleg mesteredző, az olimpiai vízilabda-torna egyik játékvezetője, az ökölvívásról *Énekes* Árpád, válogatott keretünk edzője, az öttusáról *Szaniszló* József, a római olimpián dicsőségesen szerepelt öttusa-együttes tartalékja mondja el a helyszínen szerzett tapasztalatait.

## Egy mindnyájukért, mindnyájan egyért...

Helsinkiben, 1952-ben érte el a magyar öttusa sport a múltban az olimpiai műsorban 1912 óta szereplő öttusa versenyek során legnagyobb sikerét: csapatban olimpiai bajnokságot, egyéniben második és harmadik helyezést szereztünk. A római olimpián szinte az elérhető legnagyobb teljesítményt nyújtotta a magyar együttes: a csapatbajnokságon kívül elhódította az egyéni bajnokságot is, ezenkívül második és negyedik helyezést szerzett.

Öttusázóink olimpiai szereplése a magyar sportközvéleményt bizonyos mértékben meglepetésként érte. Kétségtelen, egész öttusa sportunk alaptörekvése volt, hogy a lehető legjobbat kell nyujtanunk, amivel csapatunk a három első közé juthatott s egyéniben is helyezési esélyünk volt, dehát a verseny három egyenrangú ellenfél között mindig bizonytalan kimenetelű.

### Az olimpiai előkészületek

lényegében a múlt év végén, az amerikai világbajnoki versenyről történt hazatérésünk után kezdődtek meg. Kéthónapos átmeneti időszak után — melyben kéthetes „előalapozás" volt — januárban indult meg a tizenkét tagú olimpiai keret alapozó edzése és április végéig tartott.

Az edzéseket egy központi és négy szakvezető irányította, szorosan együttműködve, az edzésadagolást mindig megbeszélve, tervszerűen. Lovaglásban, lövészetben és vívásban külön edző foglalkozott a kerettel, az úszás és a futás edzéseit és a hatodik „sportágként" beiktatott erőnléti-gimnasztikát egyazon edző vezette.

Kezdetben *hetenként 24, majd 22, végül 20 edzéssel készült az olimpiai*

Németh Ferenc, az öttusa egyéni győztese a verseny utolsó számában, a terepfutásban



*versenyekre az együttes.* Az edzéseket a legaprólékosabban adagolták. Május elejétől június közepéig tartott a formábahozó időszak, majd ettől augusztus végéig igyekeztünk csiszolni, javítgatni s tartani a formát.

A formában tartó időszak magától értetődően a legdöntőbb volt; az ide beiktatott négy nemzetközi versenyen dőlt el mindenekelőtt: ki lesz a színeinket az olimpián képviselő három versenyző, valamint az, hogy helyes volt-e az az alapelv, mely szerint *kizárólag „ötsportágas" versenyzőket készítettük fel az olimpiára.*

A felkészülésnek rendeltünk alá mindent. Ezért került sor például július közepén az országos bajnokságoknak fenntartott időpontban nemzetközi versenyre. A változtatás azért volt helyes, mert ez a verseny csak az olimpiai szereplés céljait szolgálta.

A július közepén rendezett nemzetközi versenyen teljes mértékben érvényesült az az elgondolás, hogy *a csapat szerves egység, mindenki a közös siker érdekében küzd* és másodrendűnek tartja, hogy egyénileg a lehető legjobban szerepeljen. Ezen a júliusi versenyen dőlt el végleg: ki lesz a három versenyző, aki Rómában a csapatot alkotja.

A nyolchónapos előkészület színhelye Budapest volt. Itt megszokott környezetben készültek fel a versenyzők. A nyolchónapos előkészület során többször volt együtt-tartás: ez mindenkor javára szolgált az erőnlétnek, a technikai képzésnek, a jó csapatszellem alakulásának.

A vezetőség latolgatta a két héttel előbb történő kiutazás és az utolsó

edzés utáni utazás lehetőségét. Végül — helyesen — ez utóbbi mellett döntött. Az olimpiai csapat utolsó edzéseit Budapesten tartotta s

**a versenyek kezdete előtt három nappal repült Rómába.**

Ott másnap pályabemutatón vett részt, s egy-két szoktató edzést tartott minden versenyág színhelyén. Aztán azzal a tudattal állott oda az első versenyszám rajtjához, hogy — minden lehetőt megtett a minél jobb felkészülés érdekében. *A három versenyző a legmesszebbmenően támogatta egymást.* Aki elsőnek lovagolta végig a pályát, beszámolt két társának a tapasztaltakról. Hol mire kell vigyázni, mi jelent váratlan vagy ismeretlen nehézséget. Ugyanez történt a másnapi vívóversenyen is; aki levívott egy külföldivel, átadta tapasztalatait az ellenfél harcmodoráról a többieknek. Egy mindnyájukért, mindnyájan egyért — ez volt a jelmondatuk.

A harmadik versenynapon a céllövésben kissé megbomlott az összhang. Ekkor a három versenyző egyéni jó eredményre törekedett, arra, hogy valamennyi ellenfelénél jobban szerepeljen. Akik előbb végeztek, nem közölték egymással, mik azok a körülmények, melyek az eredményt befolyásolhatják. Ez káros idegi többletmegterhelést jelentett. A versenyzők akkor újból belátták, hogy elengedhetetlen az összefogás, hogy egymást mindenben támogatniok kell.

A negyedik versenynapon — úszásban — ez a szellem már újból teljesen érvényesült, s különösen érvényre jutott az utolsó versenynapon a futásban. Aki először futott, beszámolt észrevételeiről az utána következőknek s ez valóban meghozta a váratlan, de teljesen valós eredményt, az egyéni és csapatgyőzelmet, s az egyéni második és negyedik helyezést.

A jó csapatszellem mellett még az is nagymértékben hozzájárult a sikerekhez, hogy valamennyi versenyzőnk ötsportágas volt. Az öttusában vannak olyan versenyzők, akik egy-két sportágban kiválók, másokban elmaradottak. Ezeknél előfordulhat, hogy kedvező sportágukban balszerencse üldözi őket, s hátrányukat gyengébb sportágukban már nem tudják behozni. Túlságosan nagy energiát fektetnek bele, hogy helyzetükön ebben a sportágban javítsanak. Talán néhány ponttal meg is javítják egyéni teljesítményüket, de ez olyan erőbeadást igényel, ami a következőkben megbosszúlja magát. Az ötsportágas öttusázóknál ilyen kevésbé fordul elő. Egy balszerencsés szereplést egy másik sportágban viszonylag csekély erőfeszítéssel egyensúlyozni tudnak anélkül, hogy a továbbiakra ez hátrányos lehetne.

Versenyzőink állandóan figyelték és értékelték ellenfeleiket. Tisztában voltak azok képességeivel. Nem zavarta meg őket, ha váratlanul előretörtek olyan versenyzők, akikről tudták, vannak a későbbiek során gyengébb versenyszámaik. Már a versenyt megelőzően figyelték az első esélyesként jelentkezett szovjet csapat teljesítményeit. Arra a megállapításra jutottak, hogy a világbajnok együttes tagjainak formaidőzítése ezúttal nem volt hibátlan. Megítélésük nem is volt téves.

**A megfigyeléseket a versenyzők megvitatták**

egymás között. Vezetőik jegyzeteket készítettek s ezeket a következő versenyekben a megfigyelésekkel együtt hasznosították.

Az olimpiai küzdelmek, a nagyarányú idegi igénybevétel nyomot hagyott versenyzőink erőnlétében és lelkiállapotában. Az olimpiai versenyek után természetszerűen nem azokat a teljesítményeket nyújtották, amelyekkel olimpiai győzelmeiket szerezték. Az országos bajnokságok során elindultak az olimpiai bajnokok is, de természetesen nem szerepeltek tudásuknak megfelelően. Ennek a szereplésnek is megvolt azonban a maga értelme — ez már a felkészülés első lépcsőfoka volt a következő nehéz összecsapásokra, elsősorban az 1961. évi moszkvai világbajnoki találkozóra.

Az olimpiai győzelmek után öttusázóink

**négy esztendős terv alapján**

folytatják előkészületeiket. Tervszerű átmeneti időszak után egy, már a részleteiben is kidolgozott, egyéves felkészítési terv szerint készülnek a nagy moszkvai találkozóra.

Hamarosan összeállítják a tucatnyi versenyzőt magába foglaló válogatott keretet. Ebben előreláthatólag csupán egy-két helyen lesz változás: feltörő fiatalok is helyet kapnak benne. A minőségi utánpótlást megfelelően biztosítjuk.

Valamennyi magyar öttusázó tisztában van azzal, hogy az olimpiai dicsőség nem örökéletű. A jövő eredményeit ugyanígy ki kell harcolni. Megeshetik, hogy mások jobban felkészülnek majd a következő küzdelmekre, mint a mieink. De az bizonyos, hogy minden magyar öttusázó megteszi a magáét a lehető legjobb szereplés érdekében.

**Szaniszló József**

# *Még így is megnyerhettük volna a vízilabda olimpiai bajnokságot!*

Az olimpiai vízilabda-tornán részt vett 16 csapat számára az első kérdés az volt, hogyan üt ki a sorsolás. Számunkra ez kedvezően ütött ki, mert egyrészt csoportunkban mindössze az amerikai együttes volt olyan, amelynek legyőzése feladatot jelentett, másrészt az első napon nem szerepelt csapatunk, s így ellenfeleinek ezen a napon lejátszott nehéz mérkőzéseit végignézhette.

Az esélyesek közül az olaszok kapták a legnehezebb ellenfelet: a románokat. Féltek ettől a mérkőzéstől, s hogy félelmük nem volt alaptalan, mutatja, hogy csak nagy szerencsével tudták 4:3 arányban legyőzni a román együttest. Szoros volt a Szovjetunió mérkőzése is Németország csapatával. A szovjet együttes már 4:1-re vezetett, amikor kissé könnyen vette a játékot s a végén csak nagynehezen sikerült 5:4 arányban győznie. De verejtékes győzelmet arattak — 2:1 arányban — a jugoszlávok is a hollandokkal szemben.

**A magyar csapat az amerikaiak ellen**

az I. félidőben igen elfogódottan játszott; a játékosok nagyon respektálták ellenfelük úszástudását. Az I. félidőben a magyar játékosok nem mentek fel az ellenfél kapuja elé, hogy azok, róluk „lefordulva" támadást ne indítsanak. Csak a II. félidő elején, az amerikaiak egyenlítése után adták fel a mieink az emberfogás és a zónázás taktikáját. Ekkor végre vízilabdát játszottak, öt gólt értek el és végeredményben 7:2 arányban győztek...

A középdöntőben a sorsolás megint kedvező volt a számunkra, mert az amerikai csapattal együtt a hollandokat és a jugoszlávokat kaptuk ellenfélül, míg a másik csoportba az olasz, a szovjet, a román és a német csapat került. Arra számítottunk, hogy csapatunk a hollandok ellen igazi játékát játsza majd, a jugoszlávokat pedig jól kifárasztják az amerikaiak. Éppen fordítva történt. A jugoszlávok szinte tetszés szerint érték el góljaikat, a mieinket viszont nagyon megszorították a rámenősen játszó hollandok. Ezután a jugoszlávokkal kerültünk szembe, akiknek csapata magas, erőteljes felépítésű játékosokból állt. Tudtuk, hogy ellenük csapatunk legfeljebb egy kistermetű játékost bír el, mégis két ilyen — Kárpáti és Rusorán — került a csapatba, viszont kimaradt a védelemből a nagytermetű Hevesi. Amikor azután Dömötört és Gyarmatit két jugoszláv játékossal együtt kiállították, csonka csapatunk felét kistermetű játékosok alkották s így a fizikai túlerőbe került jugoszlávok megszerezték a győzelmet.

# A RÓMAI OLIMPIA TANULSÁGAIBÓL

Csapatunk ezen a mérkőzésen játszott leggyöngébben, mégis volt esélye a győzelemre. Kétszer került emberelőnybe, de csak az egyiket használta ki, azonkívül 1:1 állásnál egy négy méterest kapufára dobott. A magyar csapat ezen a mérkőzésen is

**óvatos, emberfogásos, labdatartásos játékra rendezkedett be.**

Nyilván arra számított, hogy az ellenfél hibáiból indít majd eredményes ellentámadásokat. Erre, sajnos, az egész mérkőzésen csak egyszer nyílt alkalom. Ám ennek kihasználása sem sikerült, mert az egyik jugoszláv játékos beugrása annyira megzavarta Markovitsot, hogy Rusorán mellett ellenfélnek adta a labdát. Ez a balsiker még bátortalanabbá tette játékosainkat. Zavarólag hatott a második emberelőny elvesztése is, és mindezt betetőzte a Rusorán által kapufának dobott négyméteres. Ennél Rusorántot az egyik jugoszláv játékos megnyomta, ezt azonban a játékvezető nem vette észre, s így a négyméteres nem Rusorán hibájából, hanem a jugoszlávok szabálytalankodása miatt nem hozott gólt. A mérkőzés legjobb magyar játékosa éppen Rusorán volt, aki egy gólt dobott s kiharcolt egy emberelőnyt és egy négyméterest. Kárpáti a mérkőzés legnagyobb részében saját térfelünkön játszott és a II. félidőben az állóhátvéd szerepét töltötte be. Még a javára megítélt szabaddobások alkalmával sem tudott a tőle megszokott villámgyors előretörésekkel indítani.

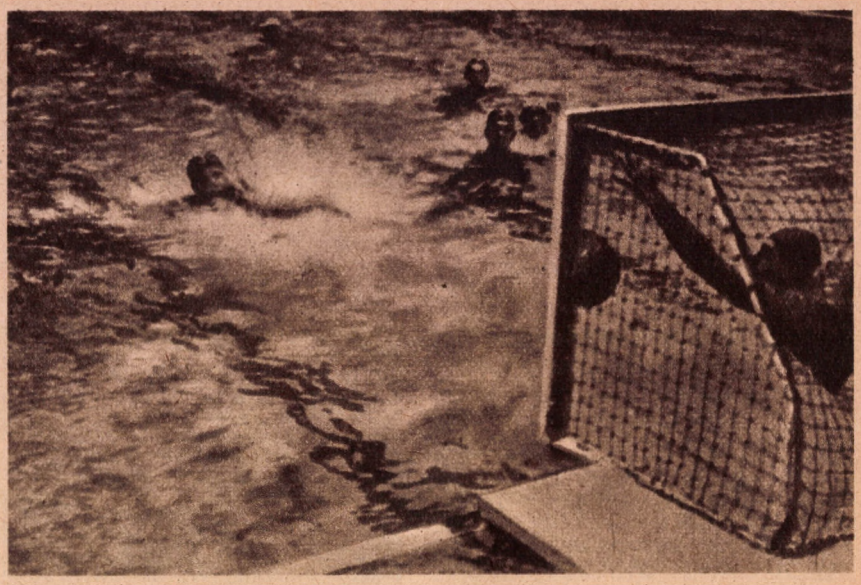
**Ezzel a vereséggel elveszett az olimpiai bajnokság reménye,**

a jugoszlávok viszont hatalmas lépést tettek előre.

A másik csoportban az olaszok, nagy meglepetésre, igen mérsékelt játékkal győztek a Szovjetunió ellen. A győzelemben nagy része volt az olaszok okos labdatartásának, pontos átadásainak, hatalmas győzniakarásának, de a szovjet kapus rossz védéseinek is. A két elődöntőből a jugoszláv és a magyar, illetőleg az olasz és a szovjet csapat jutott a döntőbe: éspedig a jugoszláv és az olasz együttes veretlenül, a szovjet és a magyar csapat egy-egy vereséggel.

**A szovjet—magyar mérkőzés**

előtt újabb meglepetés érte a szakembereket és a nézőket; hat védő- és egy támadójátékossal állt fel csapatunk! A csapatösszeállítás alapján még az eddigieknél is védekezőbb játékra lehetett számítani. Az ilyesmi azért veszélyes, mert többnyire a védekező csapat térfelében folyik a játék s a legkisebb hiba esetén is veszélybe kerülhet a kapu. Játékosaink azonban meglepően jól tartották a labdát. Dömötör kitűnő középcsatár volt s már-már úgy látszott, hogy 3:2 arányban megnyerjük a mérkőzést, amikor egy perccel a befejezés előtt Kanizsa túlságosan nagyot lökött a labdán s az túljutott a határvonalon. A bedobásból azonnal a kapunk előtt levő Msvenieradzehoz továbbították a labdát és ő Mayert elsöpörve, hálóba lőtt. Fél perccel a befejezés előtt emberelőnyhöz jutott csapatunk, de azt sem tudta kihasználni, sőt egy rosszul kapura dobott labdával ellentámadást indítottak. Szerencsénkre megszólalt a játékidő végét jelző sípszó...



Jelenet a Magyarország—USA vízilabdamérkőzésről: Kárpáti lövése a kapufát találja el

Az olasz—jugoszláv mérkőzésen az olaszok szerencsés győzelmet arattak. A mérkőzés közepes színvonalú volt, a vízilabda szépségeiből semmit sem mutatott. Az olaszok a labdatartás magas iskoláját szemléltették. A jugoszlávoknak szerencséjük sem volt, s nem kedvezett nekik a játékvezető felfogása sem, mert — nem érvényesítette az előnyszabályt.

A utolsó napon a Szovjetunió 4:3 arányban győzött Jugoszlávia ellen és így az olaszok akár el is veszthették volna mérkőzésüket ellenünk, akkor már olimpiai bajnokok voltak. A szovjet—jugoszláv mérkőzés kemény, sok szabálytalansággal tarkított küzdelem volt. Nem sokat láttunk itt a játék szépségéből, ellenben megállapíthattuk, hogy a szovjet játékosok ekkor jöttek rá arra, menynyire hasznos a gólszerzéshez a kapuratörés...

**A 3:3 arányban döntetlenül végződött magyar—olasz mérkőzésen meglepően jól játszottak a mieink.**

Talán azért, mert nem volt vesztenivalójuk. Nem tartották a labdát, hanem egyik támadást a másik után vezették. Egy kiállítás után Felkai, majd teljes csapatokkal Dömötör — emberről lőtt szép góljával már 2:0 arányban vezettünk. Ekkor egy felesleges visszahúzásunkat követő kiállítás nyomán, majd egy váratlan potyagól révén gólt értek el az olaszok és 2:2 lett az eredmény. Ezután Dömötör újabb szép góljával az I. félidő végén ismét vezetéshez jutottunk. Azt hittük, hogy a II. félidőben is rohamozni fog csapatunk, de ismét labdatartásra rendezkedett be, ezzel pedig 10 percet kihúzni nem lehet. Dömötör, az I. félidő legeredményesebb játékosa, nem húzódott előre, hanem saját térfelén tartózkodott. Nem is sikerült gólt elérnünk, sőt egy rossz átadás következtében büntetődobáshoz jutott az olasz Bardi, amiből megszerezte a kiegyenlítő gólt. Ezekután már hiába adták játékosaink a kapu elé a labdát Dömötörnek, nem tudtak semmit kiharcolni, mert a játékvezetőt a szabálytalanságok megítélésében erősen befolyásolta a nézőközönség hangorkánja.

A döntetlennel a 3. helyre kerültünk. Az olimpiai játékok során ez volt az első eset, amikor csak a bajnoknak volt aktív a gólaránya.

**Az eredménnyel nem lehetünk elégedettek.**

Nem akarom lebecsülni a többi csapatot, de szilárd meggyőződésem, hogy egy jó formában, idegileg rendbenlevő magyar együttes azzal a gyors támadószellemű, bátor, sokmozgásos ötletes játékkal, amit az 1958. évi Európa-bajnokságon mutatott, ezúttal is sokgólós győzelmet arathatott volna minden mérkőzésen!

*Játékosaink bátortalanok, bizonytalanok voltak, fáradtnak, idegeseknek látszottak. Nem mertek kirobbanó lendületű támadást vezetni, mert nem bíztak önmagukban, nem*

*bíztak abban, hogy eredményesen tudják befejezni támadásukat.* Senki sem mert kezdeményezni, mindenki félt a „felelősségtől", márpedig csak labdacipeléssel megfelelő eredményt elérni nem lehet.

Játékosaink közül csupán Dömötör és Rusorán volt teljesértékű harcos. Ennek ellenére Rusorán az utolsó két mérkőzésen nem játszott, mert kihagyott négyméterese után állítólag idegileg összeroppant. A többi játékos csak néha-néha mutatott valamit tudásából, azt is inkább csak a védekezésben.

**Miért nem volt friss, robbanékony a csapat?**

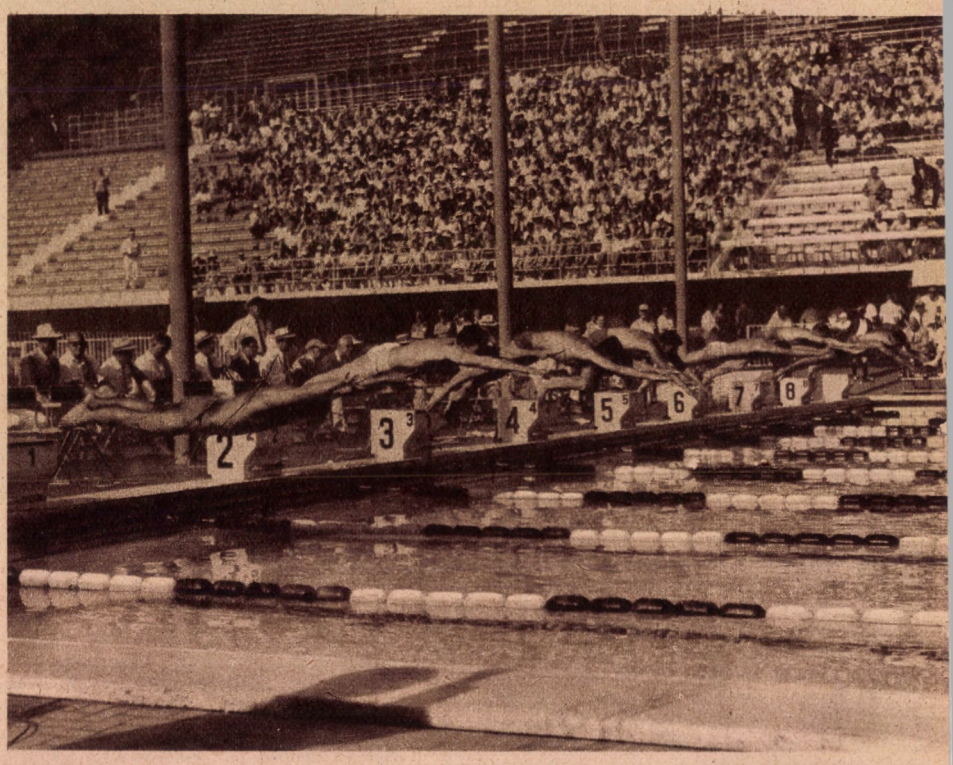
A feleletért két esztendőre vissza kell menni. Az 1958. évi Európa-bajnokságon a magyar csapat remek játékkal és addig soha el nem ért különbséggel győzött. Egyesek szerint ez annak volt köszönhető, hogy *áttértek az erős szárazföldi erőnléti edzésekre.* Az, hogy ez mennyire nem így volt, az időközben eltelt két év eseményei igazolták. Az EB előtt három héttel fejeződött be a magyar bajnokság, melynek végén a játékosok mind kitűnő formában voltak. Ezen nem kellett javítani, csupán egy kis változatosságot belevinni az addigi erős felkészülésbe. Erre igen megfelelt a gimnasztika és a szárazföldi labdajáték mellett a gyenge ellenfelekkel szemben vívott edzőmérkőzés-sorozat. Mindezek idegpihentetést jelentettek a bajnoki küzdelmek után.

Kétségtelen, hogy a kiegészítő mozgásokra minden sportágban igen nagy szükség van. *Kell az erő a technika és taktika mögé, de arra is gondolni kell, hogy a mi csapatunk sohasem nyers erővel győzedelmeskedett, hanem szellemes, ötletes, gyors és pontos játékával.*

Zökkenőt okozott az is, hogy

**eltértünk jól bevált edzésrendszerünktől.**

A válogatott keret felkészítési terve szerint 1959. elejétől októberig lényegében alapozás folyt a válogatott keretben s ugyanakkor a játékosok sportkörükben kétfordulós bajnokságban szerepeltek s részt vettek Moszkvában és Dubrovnikban is egy-egy tornán. Nem véletlen, hogy a válogatott keret tagjai a bajnokságban is, a válogatott mérkőzéseken is általában *mélyen formájuk alatt* szerepeltek. Akkoriban azzal vigasztaltuk magunkat, hogy az olimpia a fontos, minden más mellékes. A nyár folyamán azonban már megjelentek az árnyak. Romániában kétszer is kikapott válogatott csapatunk. De nem ez vetette az első árnyékot, hanem az a kijelentés, hogy — *még „keressük" a csapatot.* Sok szakember meghökkent, amikor e keresés során olyan játékos került a válogatott keretbe, aki annak munkájában



A római olimpiai úszóstadion látképe. Ebben a gyönyörű építményben bonyolították le a vízilabda döntő mérkőzéseit is, miután az elő- és középmérkőzések még számos más uszodában is sorrakerültek

eddig nem vett részt. De még ezekután is bíztunk abban, hogy az olimpiára majd csak összeszedi magát a csapat.

Sajnos, Rómában sem tudták azt nyújtani a csapat tagjai, amire képesek.

No, de ne sirassuk azt, ami elveszett, inkább azon igyekezzünk, hogy a legközelebbi világversenyen ismét élre kerülhessünk.

**Mi lenne a teendő?**

Véleményem szerint mindenekelőtt *a nevelés* kérdését kell napirendre tűzni. Az edzőknek a fegyelmezés terén minden támogatást meg kell kapniok, mert csak fegyelmezett és a sportot szerető játékosokkal lehet eredményesen szerepelni. Szakmailag elsősorban *játékosaink technikai tudását kell fokozni.* Hozzunk újat, lepjük meg ezzel ellenfeleinket. A sokrétű technika birtokában ismét szellemesen, ötletesen tudnak majd játszani csapataink, mert nem lesz megoldhatatlan egy-egy támadást akár toldással, akár csavarral, pöcköléssel, vagy vízalóli lökéssel meglepetésszerűen befejezni. Ugyanezeket a fogásokat a játékosok a játéktér más részén is eredményesen tudják használni, ami gyorsítja a játékot és növeli szépségét. Nem hanyagolhatjuk el a szárazföldi erőnléti edzéseket és a kiegészítő sportokat sem, mert *a jó erőnlétre feltétlenül szükség van.* Rossz erőben levő játékos nem játszhat eredményesen. De sohase felejtsük el, hogy a vízilabdát csak vízben lehet játszani és előbb ezt kell jól megtanulni.

Nem helyes a játékosokat sokszor és hosszú időre kivonni munkahelyükről. Fontos az is, hogy *a játékosok ne szakadjanak el sportköröktől,* a válogatott mérkőzésekre való előkészületek nagy részét is sportköri edzéseken végezzék. *Ne legyenek „bérelt" helyek* a válogatott keretben. Nincs biztosíték arra, hogy a bajnokságban rosszul játszó játékos majd jól szerepel a válogatott mérkőzésen. A válogatott keretbe nem szabad felvenni olyan játékosokat, akik még csak ígéretek. Várjuk meg türelemmel kifejlődésüket. Ha ismét megtiszteltetésnek fog számítani a válogatottság, akkor nem fordul majd elő, hogy egyesek csak azért szállnak vízbe, mert elutaztak a mérkőzésre, és ha már ott vannak, játszani kell...

*Igen fontos a szoros együttműködés a válogatott keret edzője és a sportköri edzők között.* A legjobbakból csak közös munkával lehet hagyományainkhoz méltó színvonalú válogatott együttest kialakítani. Ez a munka nem könnyű, de ha összefogunk, ha túltesszük magunkat a sportköri érdekeken és csak az országos érdeket tartjuk szem előtt, hamarosan ismét az élen lehetünk.

**Brandi Jenő**

# Ökölvívóink továbbfejlődésének eszközei: technikai sokoldalúság és erő

Elsősorban az olimpiai játékok alkalmával lehet felmérni, hogy merre tart, milyen fejlettségi fokon áll világviszonylatban az ökölvívás, mert ebben a sportágban nem rendeznek külön világbajnokságot.

A sportág világviszonylati szemlélete mellett első rangú feladat annak vizsgálata, hogy mennyire korszerű a mi edzésrendszerünk, és versenyzőink öklözése milyen fokon áll a legjobbakéhoz képest. Nyitva tartottuk tehát a szemünket, s igyekeztünk minél több tapasztalatot szerezni Rómában.

**Részvételi csúcs**

A római olimpián új csúcs született, mert közel 50 ország 292 versenyzője lépett szorítóba, annyi, amennyi még sohasem. E csúcs azért volt meglepő, mivel az utóbbi időben számos helyen élesen támadták az ökölvívást. Bár a támadás elsősorban a hivatásos ökölvívás ellen szólt, nem kímélte az amatőrök táborát sem. Az amatőr versenyzők e hatalmas seregszemléje azt bizonyította, hogy az ökölvívás ezt a támadást is kibírta.

A nagy versenyeken általában nem a szép öklözés, hanem a küzdelem jellemzi a mérkőzéseket. Ez alól a római olimpia sem lehetett teljesen kivétel. Mégis „benne volt a levegőben", érződött a szakemberek szavaiban, a bírák működésében, hogy az ökölvívás jövőjét a tiszta öklözésben, a versenyzők technikai sokoldalúságában látják.

Meglepően kiegyensúlyozott volt a mezőny a legtöbb súlycsoportban. Ennek oka kettős; egyrészt az *élvonalbeli országok ökölvívói nem fejlődtek ugrásszerűen, másrészt számos olyan ország is vonultatott fel képzett versenyzőket, amely eddig különösebb szerepet nem tudott az olimpiákon játszani.*

*A kiegyensúlyozottságból arra is következtetni lehet, hogy az ökölvívás edzésrendszerében sehol sem történt forradalmi újítás, s arra is, hogy ma már a föld minden részén rendszeres és tudatos edzésmunka folyik.*

**Versenyzőink teljesítménye**

*Hat ökölvívóval vettünk* részt az olimpiai játékokon, méghozzá az alsó hat súlycsoportban. Versenyzőink közül *Török* Gyula olimpiai bajnokságot nyert, *Kellner* Ferenc a legjobb nyolc közé, *Nagy* József, *Pál* György a legjobb 16 közé jutott, míg *Baranyai* Lajos és *Sebők* László az első fordulóban vereséget szenvedett, s kiesett.

Versenyzőink a vártnál többet nyújtottak. Öklözőinktől általában keveset vártak — ami az utóbbi évek eredménytelensége alapján valós is volt —, éppen ezért meglepetésként hatott a kivívott olimpiai bajnokság.

A boldog győztes: Török Gyula





Az olimpiai ökölvívó-küzdelmek színhelye: a Palazzo dello Sport

Értékes *Nagy* és *Kellner* győzelme is a múlt évi Európa-bajnok nyugatnémet Rascher, illetve az 1956-os olimpiai bajnok Mc Taggart ellen.

Versenyzőink teljesítményéből arra a valós megállapításra juthatunk, hogy rövid néhány év alatt behozhatjuk lemaradásunkat, *ha korszerű edzéselveknek megfelelően rendszeresen edzünk.*

Fejlődésünket természetesen csak akkor tudjuk biztosítani, ha tisztán látjuk a hibákat és hiányosságokat. Az olimpiai küzdelmek erre is értékes tapasztalatokkal szolgáltak. Megmutatták, hogy technikai-taktikai vonatkozásban legtöbb versenyzőnk meglehetősen egyoldalú, szorí-

# A RÓMAI OLIMPIA TANULSÁGAIBÓL

tómunkájuk általában szűk skálájú, könnyen kismerhető; emellett versenyzőink zöme fizikailag fejletlen, nem rendelkezik kellő ütőerővel.

**Versenyzőink felkészítése**

A válogatottnál már évek óta a négyidőszakos edzési elvek szerint történik a felkészítés. Munkánk alkalmával — az ésszerűség keretein belül — ragaszkodtunk az előre elkészített tervekhez; ha azonban a szükség úgy kívánta, változtattunk az edzésmunkán.

Az olimpiai felkészülés 1959 januárjában kezdődött meg két hónapos alapozó munkával. Ebben az időszakban versenyzőink *rendkívül erős és nagy mennyiségű fizikai megterhelést kaptak.* E szokatlanul erős megterhelés után csak igen lassan haladtunk előre a formábahozással; a versenyzők nehezen „emésztették meg" a sok és számukra szokatlan fizikai munkát. A hosszantartó formábahozás után azonban igen könnyű volt a formábantartás, mivel a versenyzők számára a versenyek nem jelentettek különösebb megterhelést, sőt azokon keresztül hétről hétre javultak. Ezek után nem volt nagyon meglepő, hogy az 1959-es EB-n versenyzőink közül hárman állottak dobogóra és a helyezetlenek is méltó ellenfelei voltak Európa legjobbjainak.

Az 1959-es év második fele a korai időpontra állított versenyek miatt (Budapest—London VIII. 20., Magyarország—Románia IX. 13.) nem a legjobban sikerült. Ezekre a versenyekre az EB utáni pihenő miatt nem tudtunk kellően felkészülni, utána pedig, amikor versenyzőink ismét jó formába kerültek, hosszú hónapokon át nem volt megfelelő nemzetközi találkozó (1959. IX. 13-tól 1960. V. 18-ig!).

Az 1960-as évet ismét alapozással kezdtük. Ez alkalommal módosítottunk az előző évi hasonló időszaki munkákon; *mennyiségileg kevesebb, de erőteljesebb hatású fizikai megterhelést adtunk versenyzőinknek és lényegesen alaposabb technikai képzésben részesítettük őket.* Ez utóbbi azért volt lehetséges, mert most kisebb létszámú keretnek három edző volt és szinte valamennyi versenyzővel saját edzője tudott foglalkozni.

A fizikai megterhelés minőségi eltolódása, valamint a nagyobbmérvű technikai foglalkozás azt eredményezte, hogy versenyzőink rövidebb idő alatt jöttek formába.

Ökölvívónk olimpia előtti versenyműsora igen zsúfolt volt, különösen az V. 18-tól VII. 10-ig terjedő időben. Igaz, hogy versenyzőink zöme eredményesen helyt állt a versenysorozatban, viszont szinte *valamennyit kifárasztotta az a túlzott idegfeszültség, amelyet az olimpiai kiküldetés felöli bizonytalanság érzése keltett.* Versenyzőink jelentős része — éppen ezért — meglehetősen kimerülten került az olimpiai táborba, ami nem kis gondot okozott nekünk, szakvezetőknek. A közös edzés első két hete — a közölt tények miatt — felfrissítő, pihentető jellegű volt. Hatására versenyzőink mintha kicserélődtek volna, frissek, mozgáséhesek, jókedvűek lettek. A további időben a kesztyűzés jelentette a napi edzések magvát, amit kellő szermunkával, technikai feladatokkal, játékokkal és egyéb kiegészítő jellegű mozgásokkal tettünk változatossá és hasznossá.

Edzésrendszerünkben újítási törekvésként jelentkezett *a részidős megterhelés* alkalmazása. A részidős megterhelés több szempontból éreztette jó hatását. A megszokottnál nagyobb iramú mozgás rendszeres alkalmazása gazdaságosabb mozgásra szoktatta versenyzőinket, növelte gyorsasági állóképességüket és küzdőképességüket. Éppen ezért *a részidős megterhelést a jövőben még fokozottabban alkalmazzuk.*

Versenyzőink felkészítésében arra törekedtünk, hogy összehangoljuk a keret- és a szakosztály-edzéseket.

Kialakult gyakorlatban az a rendszer, hogy hétfő-szerda-péntek a szakosztályi, kedd-csütörtök-szombat a keretedzések napja. Így még az is megvalósítható volt, hogy az az edző, aki külön is akart válogatott versenyzőjével foglalkozni, lejöhetett a keretedzésre.

**A legjobb külföldi versenyzőkről**

Technikai vonatkozásban az olimpián elsősorban az volt szembetűnő, hogy az élvonalbeli külföldiek — különösen a szovjet, lengyel, amerikai versenyzők — *feltűnő szabályosan, tisztán öklöztek;* ütéseik oly tökéletesen beidegzettek voltak, hogy a legnagyobb küzdelmekben is *alig-alig követtek el szabálytalanságot.* Másik megállapításunk, hogy a legképzettebb ökölvívókat *technikai sokoldalúság jellemzi.* Ez gyakorlatban azt jelenti, hogy ezek az ökölvívók egyformán jól ütötték az egyenest, a horgot és a felütést, sokrétűen kapcsolták ütéseiket, egyformán jól ütöttek testre, fejre, ismerték a kül-, közel- és belharc technikai megoldásait, jól mozogtak lábon és felsőtesttel stb.

Taktikai vonatkozásban a legjobbak öklözésében elsősorban az *irányítókészség, a saját küzdőmodor* érvényrejuttatása volt a megfigyelhető (aminek alapfeltétele viszont a technikai sokoldalúság). Az irányítókészség és az egyéni küzdőmodor érvényre juttatását kitűnően példázta a lengyel Walasek küzdelme a szovjet Feofanovval. A két kitűnő ökölvívó találkozója „papírforma" szerint Feofanov győzelmét igérte. Walasek azonban tőle szokatlan mozgékonysággal lepte meg Feofanovot; ezzel teljesen megzavarta ellenfelét és utána szokott küzdőmodorában legyőzte a félelmetes szovjet versenyzőt.

Az irányítókészség, a saját küzdőmodor érvényrejuttatása mellett *a folyamatos öklözés, az ütőalkalmak maradéknélküli kihasználása, a sokoldalú technikai képzettség* egyaránt jellemezte a legjobbak munkáját.

*Fizikai vonakozásban az élmezőny magasan feletttünk állott.* Versenyzőink közül egyedül Török volt az, akinek testi képességei megütötték az élmezőny mértékét. (Pl. a nálunk fizikailag erősnek ismert Sebők saját súlycsoportjában véznának hatott.) Mindebből arra lehet következtetni, hogy az élvonalbeliek edzésműsorában sokkal *nagyobb szerepet kap a test megerősítése, az izomerő fejlesztése mint nálunk.*

**Külföldiek edzése**

Sikerült néhány élvonalbeli ország ökölvívóinak edzését megtekintenem. A *lengyelek edzését* három, a *szovjet ökölvívók* edzését két, az *amerikaiakét* egy nappal a verseny előtt láttam.

A lengyelek erőnléti edzést tartottak és igen erőteljesen dolgoztak, a szovjet és az amerikai edzés teljesen egyéni jellegű volt. Az edzés időtartama, a megterhelés mértéke kétségtelen fontos kérdések, ezek vizsgálata azonban csak akkor volna igazán teljes, ha a megelőző és a soronkövetkező edzések is láthatók lettek volna. A szovjet és amerikai versenyzők edzésén mindenesetre az ötlött az ember eszébe, hogy *az edzések legfejlettebb foka amikor azok a versenyzők egyéniségéhez, szükségleteihez szabottak.* Erre irányuló törekvést láttam ezeken az edzéseken.

Az egyéni szükséglet szerinti képzés nemcsak a szűk szakmai területre vonatkozik, hanem a fizikai megerősítésre, általában a képességfejlesztésre is. Pl. láttam két amerikai versenyzőt egy nappal a mérkőzése előtt olyan medicinlabda csatában, hogy a mi versenyzőink két héttel a mérkőzés előtt sem mernék azt vállalni.

A történeti hűség kedvéért azt is meg kell jegyezni, hogy az egyéni képzésnek láttam a személyi feltételeit is, azaz megfelelő számú edzőt láttam ezeken az edzéseken. Ez viszont nem is lehet másképpen, egyéni edzésnek nagyobbak a személyi szükségletei is.

**Szerek, felszerelések**

Olimpiai tartózkodásunk alatt a római edzőtermekben új, számunkra ismeretlen szereket nem találtunk. De amit *láttunk és használtunk, egészen kiváló volt.* A fejvédők például elöl is kiképzettek, így az arccsontot is védik a sérüléstől; a homloki rész pedig olyan megoldású, hogy

nem gátolja a látást. A gyakorló kesztyűk 12 unciásak, hosszabb szárúak és védik a kezet.

Kitűnőek a tetőszerkezetes labdák, minden edzőteremben legalább 5—6 található. (Ez a fontos ütőszer nálunk teljesen mellőzött.) Az ütőzsákok különböző méretűek és felül is teljesen zártak.

Gyorsító szereik a padlóba épített rugós labda („Kelj fel Jancsi") és a kéttengelyes labda, vízszintesen és függőlegesen elhelyezve.

**Főbb tennivalók**

Az olimpiai felkészülés tanulságai, s a római tapasztalatok alapján a legfontosabb tennivalók az alábbiakban jelölhetők meg:

1. *Edzésrendszerünk továbbfejlesztése.* A felkészítésnek továbbra is a négyidőszakos alapon kell nyugodnia, de a közelmúlt tapasztalatai alapján felül kell vizsgálni az egyes időszakok tartalmát, illetve gyakorlati anyagát, a megterhelés adagolását, a szakmai és a kiegészítő mozgások egymáshoz való arányát stb.

2. *Az edzés feltételeinek biztosítása.* Követelményeket csak akkor támaszthatunk, ha a jó felkészülés feltételeit biztosítjuk versenyzőink számára. A feltételek részben személyiek (megfelelő számú edző), részben tárgyiak (korszerű felszerelés, szerek).

3. *Fokozott mérvű egyéni képzés.* Biztosítanunk kell versenyzőink képességeinek teljes kibontakozását, az egyéniségüknek megfelelő küzdőmodor kialakítását. Az eredményes egyéni képzés első feltétele az egyéni sajátságok felismerése és az annak megfelelő képzés és felkészítés. Fejlődésének lehetőségeit, útját-módját a versenyzőnek ismernie kell!

4. *Edzőképzés és továbbképzés.* A versenyzők nevelésének legfőbb biztosítéka a jól képzett, az oktató-nevelő munkában jártas edző. Szükséges, hogy az edzők számára a kötelezően előírt oktatási formákon kívül minden fejlődési, tapasztalatszerzési út nyitva legyen.

5. *Helyesen felépített versenyműsor.* Verseny nélkül nincs kellő fejlődés. Szükséges, hogy a hazai és a nemzetközi versenyműsor széles alapon nyugodjék és szakszerűen összeállított, összehangolt legyen. A széles alapon az jelenti, hogy a legjobbak mellett az utánpótlás is szóhoz jut; a szakszerű összeállítás azt biztosítja, hogy a versenyzők kellő számú és erősségű mérkőzést vívhatnak, s a verseny terhelés mindig megfelelő a számukra.

**Énekes Árpád**

# *A vívnitudás és az idegek a római olimpián*

Ezen az olimpian akadtak vaskos meglepetések bőven vívásban is. Számunkra ezek időnként fájdalmasak voltak, de *a versenyző győzelemből és vereségből egyaránt leszűri a tapasztaltakat: tanulni mindkettőből lehet is, kell is!* Rögzítjük az elért sikerek módszereit, rámutatunk a sikertelenség okaira, megfigyeljük mindazt, ami új, mert a megállás, az egyhelyben topogás magában rejti a hanyatlás csíráit. Ezért érdemes mérleget vonni a történtekből, seregszemlét tartani a győztes és legyőzött ellenfeleken és már most felfigyelni azokra is, akik most még csak másodrendű szerepet játszottak ugyan, de négy év múlva Tókióban már ott lehetnek az élen.

**A nemzetek nagy vetélkedésében nincsenek bérelt helyek.**

Minden nappal nemcsak új vívók, hanem új vívónemzetek is születnek. Egyre több és több nemzet fordul érdeklődéssel a vívás felé; a szúrófegyverek gépesítésével, a megváltozott küzdőmodorral lerövidült az az idő, amely alatt egy kezdő vívóból számottevő versenyző válik. Új nemzetek ragadták magukhoz a vezetőszerepet is és a klasszikus vívóiskolát képviselő, hagyománytisztelő vívósportot régóta űző nemzeteknek ugyancsak igyekezniök kell, ha nem akarnak a franciák sorsára jutni. A neves gall vívók ugyanis az olimpián — a korábbi sikerekkel szemben — teljesen alárendelt szerepet játszottak.

Sok új nemzet — ha Rómában még nem is ért el jelentős eredményt — már megmutatta oroszlánkörmeit. Máris érdemes felfigyelni rájuk, mert rövidesen a komoly ellenfelek sorába lépnek. Az Egyesült Államok, ahol eddig a vívás — az atlétika és egyéb sportágak mellett — csak mellékes szerepet játszott, most határozottan emelkedik. Talán kevesen figyeltek fel arra a vaskos meglepetésre, amelyet Libanon párbajtőrözői okoztak. Abszolút eredményt ugyan nem értek el, de aki azt a küzdelmet végignézte — amelyben egy-két találattal maradtak alul világhírű párbajtőrversenyzőkkel szemben — azt a tanulságot kellett leszűrnie, hogy

**nincsen biztos győzelem, előre elkönyvelt továbbjutás.**

Libanon párbajtőrözőiről még a legavatottabb szakemberek se hallottak soha. Amikor Svájc ellen 8:8 eredményt ért el, sokan véletlennek, kicsúszott eredménynek tartották! De mikor igen szoros küzdelemben győzött ellenük a szovjet csapat, elismerték tudásukat.

Megjelentek a páston Japán vívói is. Hiányos technikai felkészültségük mellett olyan testi adottságokról és küzdenitudásról tettek tanúbizonyságot, amely már intő példa arra, hogy ez a hagyományosan európai sportág éppen úgy elveszítheti régi rangját, mint az asztali tenisz.

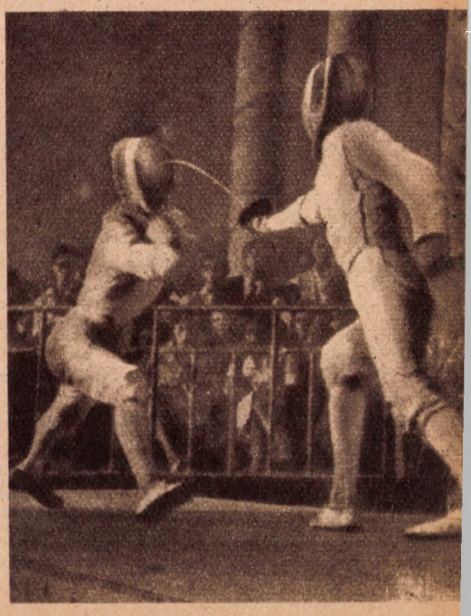
Az olimpia tanulságai minket magyar szempontból különösen érdekelnek.

**Férfi tőrvívóink**

egész éven át jól szerepeltek. Csapatunk mind a francia, mind az olasz tőrvívókkal szemben eredményes volt. Igaz, akkor is mutatkoztak olyan nyugtalanító jelek, amelyekből a csapat formaidőzítésének elcsúszására lehetett következtetni. Sajnos, ez az olimpián beigazolódott. A két Kamuti testvér hullámvölgyben volt, Fülöp pedig idegileg nem bírta a verseny túlfűtött levegőjét. Általában *tőr- és párbajcsapatunk túlzott benyomást keltett.* Talán nem véletlen, hogy Gyuricza — aki sérülése miatt pihenőre kényszerült — nyújtotta a legjobbat. Rajta kívül Czvikovszky adott egyenletes teljesítményt. Ez azonban kevés volt ahhoz, hogy csapatunk a múlt évi világbajnokságon elért harmadik helyét elnyerhesse.

A nagy világversenyeken nem mindig a mezőny legjobb vívója, hanem legjobb versenyzője viszi el a pálmát. Erre az olimpiai bajnokságok történetében számos példa van. A római olimpián azonban — talán a női tőr egyéni verseny kivételével — az aranyérem nemcsak a legjobb versenyzői adottságú, hanem a legjobb vívófelkészültségű versenyzők birtokába jutott. Így volt ez a férfi tőrcsapatnál is, ahol a *Szovjetunió csa-*

Kárpáti Rudolf (jobbra) az olasz Chicca elleni mérkőzésen



*pata vitathatatlanul a mezőny legjobb tőrözőit vonultatta fel* és Zsdanovics személyében az egyéni győzelem is a legméltóbb helyre került. Atlétikus felépítésű, kitűnő idegzetű, gyors, robbanékony vívó! Mozgása harmónikus, iskolázott. Igen szerencsésen egyesíti magában a villanytőrvíváshoz szükséges erőt és a klasszikus tőrvívás minden szépségét. *Eleven cáfolata annak, hogy a villanytőr megölte a tőrvívás harmóniáját.* Bebizonyította a szakemberek vélekedését, hogy a tőrvívás a gépesítés után sem válik párbajtőrré, a vívók megtalálják azt a technikai módszert, amellyel, a nagyobb erő kifejtése mellett is, megőrzik a legelegánsabb fegyver mozgásának minden szépségét. Zsdanovicsot győzelme és a sportbajnoki döntőben való veretlensége után a hozzáértő olasz közönség egyéni vastapssal köszöntötte, mint a mezőny kétségkívül legjobb vívóját.

Visszatérve a mieinkre: technikai felkészültség szempontjából sem az olasz, sem pedig a kétségtelenül sokat fejlődött fiatal német csapat nem áll magasabb fokon. A tőlük elszenvedett vereségnek tehát csak lelki okai voltak.

**Idegfáradtság, a túlzott felelősségérzet rossz hatása, görcsös győzniakarás.**

Sokan talán merész állításnak tartják, ha azt mondjuk: vívásban *a lelki felkészültség mindennél fontosabb!* Nem egyszer tapasztaltam: indiszpozícióval, sérüléssel lehet győzni — idegfáradtsággal soha.

Erre mutat

**női tőrvívóink szereplése**

is. Dömölky és Rejtő szereplése elé nagy várakozással néztünk és tegyük mindjárt hozzá, — függetlenül minden eredménytől — erre komoly alapunk volt. Képességeik — elsősorban Dömölky képességei — sokkal jobb eredményre nyújtottak reményt. Az eredmény nem is maradt volna el, ha idegileg bírták volna a verseny légkörét. Az idegesség mindkettőjüknél másként vetült ki. Dömölky valósággal elrohanta a Sheen elleni sorsdöntő csörtét, Rejtő viszont hasonló helyzetben megbénult, valósággal állva maradt a páston. A Szovjetunió ellen vívott döntő mérkőzésen 5 csörtét nyertek a szovjet lányok 3:3 állásról; ez sem lehet véletlen. Edzőknek és sportorvosoknak egyaránt érdemes rá felfigyelniök. A szovjet női csapat egyébként már akkor bebizonyította hallatlan küzdenitudását, amikor az elődöntőbe jutás folyamán a franciák elleni mérkőzést 4:8 állás után képes volt saját javára fordítani.

Az egyéni versenyben a német Schmidt győzelme teljesen megérdemelt, bár technikai felkészültségben messze elmarad nemcsak a mögötte végzett Kiszeljovától, Vicoltól és Orbántól, hanem a „futottak még" között szereplő Cambertől, Colombettitől, Delbarretől és nem utolsó sorban a mi lányainktól. Pawlas, Ebert és a mexicoi Roldan döntőbejutása meglepetésnek számít, és inkább az ellenfelek pillanatnyi kihagyásával magyarázható.

A múlt évben világbajnokságot nyert

**párbajtőrcsapatunk az angolokon szenvedett hajótörést.**

Ez volt számunkra a legváratlanabb és legfájdalmasabb meglepetés. Igaz, csapatunk — mint a világbajnoki cím védője — nagy felelősséggel vívott. Ha az erős szovjet vagy hamvaiból feltámadt olasz csapattól szenved vereséget, amelyben az egyéni győztes Delfino is szerepelt, — akkor elmondhattuk volna, hogy győzött a pillanatnyilag jobb és ezt sportszerűen tudomásul kell venni. Az angol csapatban azonban csak két olyan klasszis vívott, aki a mi fiainkkal egyenlő erőt képvisel: Jay és Hoskyns. De egy csapat nem két, hanem négy emberből áll, még akkor is, ha az egyik tagja olyan egészen egyedülálló versenyzői képességekkel megáldott vívó, mint Jay, aki a szó szoros értelmében egymagában segítette csapatát a dobogóig, és ha a többiektől csak valamivel több támogatást kap, akkor talán az — aranyéremig.

A magyar csapat pedig négy kiváló képességű vívóval alul maradt. Hogy történhetett ez meg? Jay kiváló technikájú vívó — de Sákovits legalább olyan jó. Hát akkor mégis mi történt? Jay vívott, küzdött — de játékosan. A mieink vívtak, küzdöttek — de görcsösen. Mintha mindig csak az aranyérem lebegett volna a szemük előtt — nem a következő találat. Pedig, aki a páston áll, tudja: csak egyre szabad összpontosítani — a következő találatra. Aki tovább gondol, messzebbre néz, szétszóródik és elveszett. *Az olimpiai aranyérmet csak úgy lehet elhódítani, mint kutatónak az őserdőt.* Cserjéről-cserjére — találatról-találatra. Aki ettől eltér, — eltéved. Így tévedt el világbajnok párbajtőrcsapatunk is.

És elkövetkezett az utolsó remény —

**a kard,**

amely még egyetlen olimpián sem hagyta cserben híveit. Valljuk be őszintén — féltünk. Féltünk, mert a sok balszerencse kishitűvé tett már. Féltünk, mert csapatunknak a múlt évben éppen itthon, Budapesten nem sikerült a győzelmet megszereznie. De előbb még az egyéni bajnokság következett. Kárpáti és Horváth fölényesen biztosította döntőbejutását míg az örökifjú Gerevich az előző napon elszenvedett sérülése folytán a középdöntőben már nem volt ütőképes. A döntő számunkra rosszul kezdődött. Mindkét versenyzőnk vereséggel kezdett, Horváth pláne kettővel. Akik a televízió, vagy rádió mellett szurkoltak, talán már „leírták" ezt a bajnokságot is. A mi fiaink — elsősorban Kárpáti — azonban nem.

**Kárpáti egyedülálló klasszis.**

Mindent tud, amit egy kardvívó tudhat. Ruganyos, macskamozgású, támadásban és védésben egyaránt otthonos. Mint versenyző a legsportszerűbbek közé tartozik, úgyszólván minden találatot önmaga jelez, be sem várva a versenybíróság ítéletét, mert tudja, hogy neki nincs szüksége „ajándék-tussra". Mint minden vívónak azonban, neki is van „mumusa", aki talán technikában nem ér fel az ő klasszisáig, de akitől már többízben vereséget szenvedett és akitől ezért tart. Kárpáti „mumusa" pedig nem kisebb vívó, mint a volt világbajnok Pawlowski. Éppen ezért versenyzői nagyságát semmi sem dicsérheti jobban, mint hogy három év óta elsőízben akkor győzött Pawlowski ellen, amikor ettől a győzelemtől minden függött, az olimpiai aranyérem. Kárpáti pedig ebben a helyzetben, amikor mindenki más összeroppant volna a felelősség súlya alatt, amikor egyetlen találaton múlott minden, tudott győzni. Méghozzá olimpiai bajnokhoz méltó tiszta, vitathatatlan találattal győzött, olyan találattal, hogy versenybíróság sem kellett hozzá, mert Pawlowski, a lovagias ellenfél, önmaga mondta be és azonnal gratulált Kárpátinak. Ez volt a vívó olimpia talán legszebb és az olimpiai gondolathoz legméltóbb jelenete. Örömünk tellett volna benne akkor is, ha nem számunkra jelenti a győzelmet, mert két kitűnő, nagy versenyző egyike megmutatta, lehet szépen győzni, a másik pedig, hogy veszíteni is lehet nagyon szépen.

Kárpáti győzelme Horváthnak is szárnyakat adott. A holtversenyben már teljesen nyugodtan, biztosan vívott. Huszonhárom éves fiatal fejjel nemcsak, hogy elnyerte az ezüstérmet, de a csapatbajnokságok folyamán meg tudta őrizni nyugalmát és oroszlánrésze volt a döntőben a lengyelek elleni győzelemből. De attól akkor még messze voltunk. Addig még göröngyös volt az út, akadt jó néhány izgalmas perc.

**A kardcsapatversenyben**

a mi vívóink az olasz, a lengyelek a szovjet ágra kerültek. Azután a jó képességű szovjet csapat váratlan vereséget szenvedett az Egyesült Államoktól, igen szoros, elkeseredett küzdelemben. Így a lengyelek a teljesen kimerült USA-val szemben úgyszólván „besétáltak" a döntőbe, míg mi, egy a közönség biztatásától fanatizált, végsőkig küzdő és tegyük hozzá, jól küzdő olasz csapat legyőzése árán jutottunk a döntőig. A balszerencse sorozathoz hozzátartozik, hogy Kárpáti az olasz mérkőzésen olyan

# A RÓMAI OLIMPIA TANULSÁGAIBÓL

szerencsétlenül esett, hogy kificamította az ujját. De a kardcsapat bírta lelkierővel. Hiába vezettek az olaszok és a döntő folyamán a lengyelek 3:0-ra, egy percig sem adták fel a küzdelmet, a győzelembe vetett hitet. *Győzni akartak és győztek is.* A döntő pillanatokban nem vesztették el a fejüket. Kovács, aki közel sem volt olyan gyors, mint a nála jóval fiatalabb lengyel vívó, éppen akkor tudott győzni, amikor a legjobban kellett. Kárpáti, Horváth és Mendelényi biztosan tartották kezükben a versenyt, pedig rájuk hárult talán a legnagyobb felelősség mindenki között, de ők — elbírták. A magyar kard ismét megőrizte veretlenségét és ami még ennél is örvendetesebb, ebben az „öregek" mellett oroszlánrész jutott a „fiataloknak" is. Nem kell tehát félteni a magyar kardvívás jövőjét.

Végül pedig, összegezve a látottakat, meg kell állapítanunk, hogy

**a szovjet vívók továbbra is erősen tartják kezükben a szúrófegyver uralmát,**

bár az olasz vívók a múlt évi balsikerek és évközbeni otthoni zavarok ellenére ismét visszahódították a párbajtőr elsőséget, ezenfelül pedig még egy ezüstérmet és három bronzérmet is szereztek. Úgy látszik tanultak az elszenvedett vereségekből és idejében változtattak edzésmódszerükön. Biztosak vagyunk benne, hogy a franciák ugyanezt fogják tenni és igen koraiak azok a hangok, amelyek a francia vívósportot eltemetik. A franciák legjobb eredményüket ezúttal nem szúrófegyverben, hanem Arabo révén a kardvívásban érték el, ezzel szemben a lengyelek kitűnő kardvívóik mellett, most már a szúrófegyverekben is szép eredményeket értek el. Kifejezetten sikeres volt a fiatal német csapat szereplése. Schmidt győzelmével — a feledhetetlen emlékű Helene Mayer óta — elsőízben sikerült újra német lánynak az olimpiai bajnokság elhódítása. A német vívósport további fejlődésére lehet számítani. A román csapat elsősorban női tőrvívói sikerére számított, de az igen jó képességű csapatnak mégsem sikerült döntőbe jutnia. Egyéniben Vicol révén megszerezték a bronzérmet, de Orbán szereplése —, aki a döntő legjobb vívója volt — csalódást keltett. Kiváló technikájú vívó, de időnként teljesen érthetetlen kihagyásai vannak. Az angol vívást ismét Jay juttatta helyezéshez — csakúgy mint a múlt évi világbajnokságon. Jay olyan versenyzői képességekkel rendelkezik, amire születni kell — ezt megtanulni nem lehet. Győzelmet, vereséget egyforma nyugalommal vesz tudomásul. Amikor a tőr egyéni verseny előmérkőzései folyamán kiesett, első szava ez volt: „Ez még nem a világ vége"... És azonnal, töretlen ambícióval gyürkőzött neki a párbajtőrnek. Sheen és Hoskyns ezúttal halványabb teljesítményt nyújtott. Jay, vagyis egyetlen versenyző bármily kiemelkedő teljesítménye viszont még nem jellemző egy ország vívósportjának fejlettségére.

Nálunk nem ezek a problémák.

A mi vívósportunk széles rétegekre támaszkodik, az egyesületekben, a sportiskolákban szakszerű nevelőmunka folyik. De vívósportunkban is érvényes az az elv, hogy

**ami a kiemelkedő eredmények eléréséhez ma még jó módszer, az holnapra már elavult lehet,**

tehát — a jövő sikerei érdekében nekünk is fokoznunk kell tevékenységünket.

Mindenekelőtt *a vidék vívósportját kell újjáteremtenünk.* Nem is olyan régen Debrecennek, Győrnek, Pécsnek, Szegednek és Miskolcnak is igen fejlett vívósportja volt. Ma csak Budapesten áll nemzetközi színvonalon a vívás. Versenyzőink felkészítését végezzük egyéniségüknek megfelelően, nem lehet mindenkit azonos elvek szerint, de főképpen nem lehet abban a feltevésben felkészíteni, hogy mind úgynevezett „rakkoló".



**A szovjet Zsdanovics két olimpiai bajnokságot nyert. Képünkön a lengyel Barulski (balról) ellen vív**

Vizsgáljuk meg, hogy a különböző felkészítési időszakban milyen időtartamú együttartásra van szükség, s hogyan hat ez a versenyzőkre. Fordítsunk fokozottabb figyelmet *az időzítés* kérdésére. Ha csak lehetséges, dolgozzunk ki megbízható időzítési rendszert. A versenyzőanyaggal drága kincsként gazdálkodjunk. Fel kell használnunk azokat a *feljegyzéseket,* amelyek egyes kiemelkedő vívók egyéni sajátosságaira, taktikájára vonatkoznak. Ilyenek eddig, sajnos, csak szórványosan készültek a világversenyeken, de remélhetőleg kedvező változás következik be, s a legközelebbi világversenyen már a selejtezőktől kezdve szorgalmasan készülnek ilyenek és rögtön segítik is a versenyzők szereplését. Így aligha fordulhat elő, hogy a versenyzők ugyanazt a hibát sorozatosan elkövessék. Ha ismeri ellenfele szokásait és vívómodorát, nyugodtabban, eredményesebben küzdhet. S ami a legfőbb: nagy súlyt kell helyeznünk a jövőben a kondícionálás során a versenyzők lelki sajátságaira is.

**Elek Margit**

# OLIMPIAI EZ MEG AZ...

A dobókat már igazán nem lehet „könnyűatlétáknak" nevezni — írja a nyugatnémet Der Kicker. — A súlylökők, a diszkoszvetők, a kalapácsvetők hatalmas izomkolosszusok, erejüket úgy fejlesztik, hogy 200 kg körüli súlyzókat emelgetnek és nyomnak ki. Ez különben hihetetlen mértékben javította ezekben a számokban az eredményeket. A berlini olimpián, 1936-ban a győztes 16,20-szal győzött súlylökésben, most 19,68-cal. Akkor 50,48-cal nyerték a diszkoszvetést, 56,49-cel a kalapácsvetést, most 59,18-cal, illetőleg 67,10-zel.

*

**A derűs visszaemlékezések között megírták a lapok, hogy az olimpiai faluban a férfiak és nők közötti választalat a versenyek megkezdése előtt közvetlenül 220 cm-ről 250-re emelték. Amikor az okát felől érdeklődtek a kíváncsi újságírók, az egyik kőműves nevetve mondta:**

**— Hja kérem, 223 cm a magasugrás világcsúcsa!**

*

Néhány olimpiai leg... A leghosszabb verseny a rúdugrás volt: selejtezője kerek 4 óra hosszat tartott, döntője 6 óra és 45 percet. — A legszerencsésebb váltó az angolok 4×100-as váltója volt: Nigeria túlváltása révén került a döntőbe, ott pedig az USA túlváltása révén lett harmadik. — A legszerencsésebb egyéni versenyzőnek Donald Morris rúdugrót tartják. Csak azért került döntőbe, mert kevesen ugrották meg a szintet, ott pedig 460-nal második lett. — A legtöbb sikert az újkori olimpiákon a vitorlázó norvég Lunge család aratta: Rómában a 18 éves Peter Lunge győzött a Repülő Hollandiban, szülei Helsinkiben a másodikak lettek az 5,5 m-es hajóosztályban, nagyapja az 1924. évi olimpián ugyanebben az osztályban első. — A legkevesebb nézőt a Pakisztán—Kenya gyeplabda-mérkőzésen volt: 82, ebből is 20 újságíró. — Legtöbbet ettek az ázsiai országok versenyzői: több mint 60 000 tojást, 20 000 fagylaltot, 120 kg rizst, 60 000 darab banánt és 7000 adag csirkét fogyasztottak el. — A legnagyobb izgalom Berutti 200-as győzelme alkalmával volt, jelentik a mentők: 17 embert kellett ez alkalommal kezelniök, legtöbbjük szívrohamot kapott. — Legjobban a szovjet B. Sahlin szerepelt: 4 arany, 1 ezüst és 1 bronzérmet szerzett. — A legtöbb érmet és a legtöbb helyezést magasan a Szovjetunió szerezte, de azért a zürichi Sport igyekezett olyan kimutatást összeállítani, amely szerint a lakosság lélekszámához viszonyítva a finnek szerezték a legtöbb érmet...

*

**A svédek legjobbjai ezúttal a legöregebbek voltak: Fredriksson, Ljunggren, Frej és mások. A fiatalok közül csak a legfiatalabb tüntette ki magát: a 14 éves Jane Cederquist, aki 400 gyorsúszásban második lett.**

# Az iskolai testnevelés élettani alapjairól

## tanácskozott sportorvosaink első nemzetközi nagygyűlése

September 23-án, 24-én tartották Budapesten a szokásos évi sportorvosi nagygyűlést. A nagygyűlés ezúttal nemzetközi jellegű volt, mert részt vett rajta *Letunov* professzor, valamint *Melnyikov* és *Lemenev* kutató-sportorvos (Szovjetunió), *Grimm* professzor, *Schmidt, Querg* és *Wagner* sportorvos (NDK), *Fric* sportorvos (Csehszlovákia) és *Jokl* professzor (USA). A nagygyűlés fő témája az iskolai testnevelés élettani alapja volt. *Lissák* Kálmán akadémikus, a Testnevelési Tudományos Tanács elnöke megnyitójában hangsúlyozta:

**igen fontos, hogy az iskolai testnevelés élettani alapokon nyugodjék,**

és fejlődése, elbírálása mindig az élettani sajátságok figyelembevételével történjék.

A fő előadást *Arató* Emil dr., a BTSI igazgató-főorvosa tartotta. Abból indult ki, hogy a mai iskolai testnevelésben a minél többoldalú és minél tökéletesebb mozgáskészség kifejlesztését tekintik célnak és az egészségi szempontot inkább csak hangoztatják. Végeredményben tehát az iskolai testnevelés tulajdonképpen a versenysportra való előkészítést szolgálja. Az előadó szerint ez helytelen, mert a nevelés végső célja a testnevelésben az egészségre, erőre és szépségre, nem pedig a mozgáskészségre való neveléssel érhető el.

*Csinády* Jenő dr. „Adatok a testgyakorlatok mozgásélettani tanulmányozásához" címmel ismertette Szakasits—Doroszlai Györgynével közösen végzett kutatásainak eredményeit. A vizsgálatokat 11 éves tanulókon végezték. Az ezekből levont végső következtetés az, hogy minél idősebb és fejlettebb a gyermek, annál nagyobb terhelés szükséges a szervi működések kedvező befolyásolásához. A vizsgálatok eredménye összhangban van több szovjet kutató eredményeivel.

*Grubich* Vilmos dr. általános iskolai tanulókon végzett funkcionális próbák eredményeiről számolt be; ezek alátámasztják azt a felfogást, hogy

**szükséges jelenlegi iskolai testnevelésünk megjavítása.**

*Bugyi* Balázs dr. előadásában idősebb iskolások csontosodásának vizsgálatáról tájékoztatta a nagygyűlés résztvevőit. Arra a megállapításra jutott, hogy egyazon korcsoportba tartozó gyermekek csöves csontjai epiphysisének elzáródásában egy-három éves eltolódás lehetséges. Az ipari tanulókon végzett hasonló jellegű vizsgálatok nyilvánvalóvá teszik, hogy *a mérsékelt ipari munka a csontosodásra kedvező hatású, Eiben* Ottó „A gyermekek növekedésének néhány kérdéséről„ c. dolgozatában 1689 körmendi fiú és leánygyermeken végzett antropometriai vizsgálatok eredményét ismertette. Ezek szerint az erőteljes növekedési szakaszok éppen az általános iskolák I. V., továbbá a középiskolák I. évfolyamait érintik, tehát azokat a gyermekeket, akiknek iskolai megterhelése egyébként is nagy. Ezt figyelembe kell venni az iskolai oktatásban és nevelésben, de a testnevelési és sportfoglalkozásokban is. *Palik* Ibolya dr. „A testnevelés élettani problémái" címmel tartott előadásának végső következtetése az volt, hogy az élettani alapokon nyugvó testnevelés feltehetően a tanulók nagyobb számánál fogja a test optimális fejlődését kialakítani.

G. M. *Letunov* professzor „Az iskolai testnevelés sportorvosi ellenőrzésének problémái" című előadásában leszögezte, hogy

**a helyesen megszervezett iskolai testnevelés két célt szolgál: az egészség megőrzését és az ifjúság sportra való felkészítését.**

Ezeket azonban nem külön-külön, hanem együtt kell szolgálnia. Az utóbbi évek folyamán az iskolai testnevelés kérdéseivel orvosok és más kutatók behatóan foglalkoztak. De még mindig hiányoznak az iskolai testnevelés sok elvi kérdését érintő tudományos közlések. Ezek az iskolai testnevelés és ésszerűsítésének szilárd alapjául szolgálhatnának. A tanulmányozás és az ismertetés tárgyaiul a következőket ajánlja:

1. Olyan optimális heti óraszám, mely a testnevelés hatását a legjobban biztosítja; 2. meghatározott irányzatú gyakorlatanyag, a szerek kiválasztásának figyelembevételével; 3. beteg és gyenge fizikumú gyermekek gyakorlatanyaga; 4. a fizikai terhelés optimális fokának megállapítása testnevelési órákon; 5. a testnevelési óra helye az iskola tanrendjében; 6. a gyermekek egészségi állapotának, fizikai fejlődésének sportorvosi ellenőrzése; 7. a különböző korú iskolások testtartási hibáinak megelőzése és kijavítása.

Letunov professzor hangsúlyozta, hogy *az iskolás gyermekek testnevelésének problémái között nagy helyet foglal el az ifjúság sportra való felkészítése,* amelynek jelentősége az utóbbi években a sport rohamos fejlődése következtében megnőtt. E kérdés kidolgozása nagy szerepet játszik a sport egészségszint-emelő hatásának biztosításában. Az iskolások sportfoglalkozásait érintő kutatásokra is nagy szükség van. Ebben a vonatkozásban a következő kérdésekre kell feleletet találni:

1. Az iskolások ésszerű korszerinti csoportosítása a sportfoglalkozásokon; 2. a sportolás, edzés és versenyzés kezdetének időpontja a különböző sportágakban; 3. az edzés módszerének kiválasztása; 4. a terhelés szabályozásának alapjai az edzéseken és a versenyeken.

A sportra való előkészítés kezdetének idejét két szempont figyelembevételével kell eldönteni: az adott sportágaknak a szervezettel szemben támasztott követelményei és a gyermek általános fejlettsége figyelembevételével.

Nagy jelentőségűek azok a kutatások is, melyekkel

**a mozgáskészség kialakulásának folyamata és a vegetatív funkciók kifejlődése**

közötti kölcsönhatásokat tanulmányozzák. A mozgáskészség jóval előbb kialakul, mint a szervezet vegetatív funkciói megedződnek, ezért kell nagyon *gondosan megválasztani a terhelés adagját,* edzéseken is, versenyeken is. A fizikai sajátosságok tanulmányozása kiderítette, hogy a helyesen szervezett edzés biztosítja ezek egyenletes fejlődését. *Az egyoldalú testgyakorlás* viszont károsan befolyásolja a szervezet alkalmazkodását más irányban. (Pl. a túlhajtott állóképességi gyakorlatok lerontják a gyorsaságot.)

Szükség van a különböző országokban végzett kutatások eredményeinek összehangolására, hogy a rendszeresen sportoló gyermekek egészségi állapotának és testi fejlődésének kérdéseit megoldhassuk és rámutathassunk a sport igazi szerepére, mint a felnövekvő nemzedék egészségének és fizikai fejlettségének fokozásáért folyó küzdelem fegyverére. Előadása összegezéseképpen

**az iskolai testnevelés és tudományos kutatómunkájának kiszélesítése**

érdekében Letunov professzor a következőket tartja szükségesnek:

1. a sportorvosok nemzetközi szervezete készítsen tervezetet a legfontosabb feladatok ellátására: a) bízza meg az egyes országokban megkezdett kutatások olyan irányú folytatásával a kutatókat, hogy a munka összhangban legyen: b) szervezze meg a kutatások eredményeinek rendszeres megvitatását és a kölcsönös tájékoztatást; c) rendszeresen közölje a befejezett tudományos kutatások eredményeit szaklapjaiban.

2. Néhány ország szakembereinek bevonásával dolgozzák ki az iskolai testnevelés főbb kérdéseit.

3. Évente egy, vagy két alkalommal az iskolai testnevelés időszerű kérdéseinek megvitatása végett tartsanak nagygyűlést.

A nagy tetszéssel fogadott előadás után *Stadler* Egon dr. az iskolai testnevelés orvosi ellenőrzésére kidolgozott módszerekről beszélt, majd E. *Jokl*, a Kentucky egyetem professzora szólalt fel. Felszólalásában rámutatott arra, hogy

**az iskolai testnevelés kérdéseit is Pavlov tanításainak figyelembevételével kell vizsgálni.**

A szervezet alkalmazkodási képessége játssza a döntő szerepet a testnevelésben, a sportban éppúgy, mint a munkában vagy a betegségek leküzdésében.

*Nemessuri* Mihály dr. iskolai testnevelésünk néhány élettani kérdéséről beszélt. Részletesen elemezte azokat a méréseket, amelyeket egyes tanulókon végeztek annak érdekében, hogy kimutassák: *az iskolai testnevelés gyakorlatai hogyan hatnak a tanulókra.* Az előadás során 2, majd 5, utána 36 tanulón végzett vizsgálat adatait, továbbá egy testnevelési óra elemzését ismertette. Az ezekből levont következtetései: *a testnevelési foglalkozásnak az eddiginél kedvezőbb élettani hatást kell elérnie;*

**szakaszos módszerű foglalkoztatás felel meg legjobban az élettani követelményeknek;**

a testnevelési foglalkozásokat lehetőleg a szabadban kell megtartani; a pozitív érzelmek nagy szerepet játszanak a testnevelésben; az egyéni oktatás és elbírálás elengedhetetlenül szükséges; a baleseteket jobb tanterv, órafelépítés és orvosi ellenőrzés révén kell megelőzni; a testnevelés személyi és tárgyi feltételeit meg kell javítani.

H. *Grimm* berlini professzor az úszásra való alkalmasság Rautmann-testtel végzett vizsgálatairól tartott előadást. A vizsgálatok tanúsága szerint a különböző hőfokú vizet tartalmazó mosdótálba mártott fejű gyermek szervezete — a lélegzet visszatartása révén — ugyanúgy reagál erre a megterhelésre, mintha a gyermek azonos hőmérsékletű vízben úszott volna.

*Jokl* professzor újabb felszólalásában ismertette a Testnevelési és Sport Világtanács római alakuló ülésén történteket, főleg pedig a tudományos kutatást irányító albizottság terveit. Az albizottság a közeljövőben a következő kérdésekkel kíván foglalkozni: 1. az iskolai testnevelés széleskörű kutatása, és annak eldöntése, hogy mivel foglalkozzanak a testnevelési órákon. 2. Az iskolai testnevelés befolyása a növekedésre, és ezzel kapcsolatban az öregedés kitolásának kérdései. 3. A testi és lelki károsodások helyreállítása. 4. A sport és kultúra kapcsolatai. 5. A sport esztétikája.

*J. Fric* csehszlovák kutató sportorvos az iskolai tanulók kosárlabdaszakosításával kapcsolatos — általában kedvező tapasztalatokról számolt be. F. L. *Schmidt* berlini sportorvos „Iskolás gyermekek keringés-szabályozása hosszabb megterhelés alatt" című előadásában a mérsékelt terhelések hasznossága mellett foglalt állást. *Kolba* Vilmos dr. az orrlégzés jelentőségéről beszélt. *Malomsoki* Jenő vegyészmérnök a testnevelési órákkal kapcsolatban végzett vegyi vizsgálatok eredményeiről számolt be. *Burka* Endre (Művelődésügyi Minisztérium) felszólalásában azt hangoztatta, hogy az iskolai testnevelésből nem zárható ki a sportra való felkészítés, mert a sportmozgások a mindennapi életben gyakran előforduló mozdulatok alapjai. *Sós* István (MTSH) közölte, hogy a testnevelési órákon folyó foglalkozás kérdéseivel éppen most foglalkoznak; ennek során figyelembe veszik azokat a kívánságokat is, melyek élettani szempontból merülnek fel.

*

Sportorvosaink első nemzetközi nagygyűlése

**sikeres volt.**

A részt vett külföldi szakemberek — elsősorban a világszerte ismert *Letunov* professzor — segítettek tisztázni a legfőbb problémákat, s világosan megmutatták azt az utat, amelyet az iskolai testnevelés kutatómunkájában követni kell. Ha a hazai kutatók egyik-másik előadása nem is épült elégséges tudományos adatra, eredményei azonban megegyeztek a külföldi vizsgálatok és tapasztalatok eredményeivel, s rámutattak arra, hogy iskolai testnevelésünkben hol és mit kell változtatni, javítani az élettani hatások fokozása érdekében.

A nagygyűlés szovjet vendégei nemcsak előadásaikkal, hanem itteni tartózkodásuk alatti tapasztalatátadásaikkal is segítették az iskolai testnevelés most folyó és a jövőben még szélesebb körben meginduló kutatómunkáját. Ez a munka kiterjed majd az iskolásgyermekek testnevelési órán kívüli mozgástevékenységére is, hiszen még a legzártabb városrészekben lakó és legkevesebb mozgáslehetőségekhez jutó gyermek testgyakorlatokat jelentő mozgásai sem korlátozódnak a heti két testnevelési órára.

**Bárány István dr.**

## *Sportkönyvekről*

**Hetvenöt esztendő a sport útjain**

A hetvenöt éves ÚTE, az egyik legrégibb magyar sportegyesület, az Újpesti Dózsa jogelődje indulásakor a főváros legelhanyagoltabb kerületét karolta fel s a legtöbb szakosztállyal szolgálta a külvárosi munkásság egészsége megvédését, sportoló kedvének mentül szélesebb kibontakozását. A szép külsejű és belsejében is tartalmas jubileumi munka az egyesület felszabadulás előtti életszakaszára vet fényt — majd különösen éles reflektor alá veszi felszabadulás utáni működését. A nagymúltú egyesület élete akkor vett hatalmas lendületet, amikor felvette a Dózsa nevet és a felszabadult főváros új világában az újpesti munkásfiatalok mellett a belügyi dolgozók legtehetségesebb sportolóiból bővült tagjai száma. Az emlékkönyvben szép és bő hely jut az elmúlt tíz év legeredményesebb újpesti sportolói méltatására is. Helyet kapott benne létesítményeinek, a testvéregyesületek tevékenységének ismertetése, a belügyminisztériumi sportkörök nemzetközi találkozóinak összefoglalója. — A színvonalas cikkeket méltó képek egészítik ki. Az emlékkönyv a Sport Lap- és Könyvkiadó vállalat munkái között méltó helyet foglal el.

**Ez történt Rómában**

A fenti címmel jelent meg **Kéri** László, **Peterdi** Pál, **Szebenyi** Sándor, **Szűcs** László szerkesztésében a XVII. Nyári Olimpiai Játékok krónikája. A könyv elkészítése az olimpia tizenhat napja alatt történt — a versenyek forró pillanatait kapták el a szerzők. A nagy élmény felvillanyozott állapotában készült **hiteles** képeket és **pontos** adatokat is mellékelték a lírai krónikához. A sajátos kísérletet az olvasók, a sport barátai nagy érdeklődéssel fogadták.

**Kézilabdázás**

A „Gyakorló edzőképző tanfolyamok" anyagaként jelent meg a Sport Lap- és Könyvkiadó munkái között a „Kézilabdázás" zsebkönyve, mely a kézilabdázás hazai történetével épp úgy foglalkozik, mint gyakorló edzői feladataival és a sportág minden szükséges tennivalójával és szabályával. — A „Vívás", a „Cselgáncs", az „Evezés" verseny- és játékszabályai szintén megjelentek az utóbbi hetekben.

**Büchler Róbert: Pszichológia**

A Testnevelési Főiskola tanárának tankönyve második, javított kiadásban jelent meg a Sport Könyvkiadó gondozásában. Ára: 30 forint.

**Sportmasszázs**

Amikor Mikluho Maklaj a múlt század második felében, mint világhírű orosz utazó Új-Guineába érkezett, az őslakók olyan barátsággal fogadták, hogy egy guineai lány — a nagy utazó emlékiratai tanúsága szerint — odament hozzá — mindkét kezével megfogta fejét, megszakításokkal úgy nyomkodta a fej bőrét s majd két ujjal olyan ügyesen dörzsölte, hogy ritka kellemes érzéssel ajándékozta meg Mikluho Maklajt. Erre az ősi, népi „masszázs"-ra figyelmeztet Szarkizov-Szerazinyi, a szintén világhírű szovjet professzor, aki kiváló könyvvel ajándékozta meg a világ sportszakirodalmát. „Sportmasszázs" c. művét bolgár, kínai, német és más nyelvek után magyarra is lefordították. Szarkizov Szerazinyi professzor nagy hiányt pótló tudományos művében — természetesen — nemcsak az ősi népi gyógymódokról szól, hanem szigorú tudományos következetességgel, a biológiai alapismeretekkel rendelkező modern orvosmasszőr módszereit, fogásait is ismerteti. A sportmasszázshoz nemcsak ügyes kéz, hanem anatómiai és élettani szakismeretek is szükségesek. A szovjet professzor valóban nagy hiányt pótol, mert ez a könyve részletes, hosszú tapasztalatokon nyugszik, a masszázst a sportoló szükségleteiből nézve elemzi, s mutatja be a masszázsnak az egyes szervekre tett jótékony hatását. Használt veszik nemcsak a sportolók, hanem a dolgozók legszélesebb rétegei is. (Sport Könyvkiadó.)

---

**A legfelső szovjet sportfőhatóság határozata értelmében** minden második évben megrendezik az iskolai sportkörök össz-szövetségi szpartakiádját. Az elsőre 1961-ben kerül sor. A közbeeső években a köztársaságonként megrendezett spartakiádon mérik össze erejüket az iskolai tanulók.

*

A **Szovjet „Spartak"**, az ipari szövetkezeti dolgozók sportegyesülete elhatározta, hogy 100 gyermek és 50 ifjúsági sportiskolát állít fel.

*Mivel foglalkoznak*

# A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Teorija i praktika fizicseszkoj kulturi, 1960. 8. sz.**

**Oszincev:** A voronyezsi komszomol-szervek tapasztalatai a tömegnevelés fejlesztésében. **Kublanova:** Társadalmi káderek felkészítése. **Szokolov:** Milyen ritmussal kell felemelni a súlyzót a dobogóról. **Maszlov:** A mestersportolók lólengésgyakorlata végrehajtásának technikája. **Csernyakov:** Elsőosztályú női tornázók minden oldalú fizikai felkészítése. **Aszknazij:** A sportoló mozgásanalizátorának vizsgálata különböző intenzitású és időtartamú dinamikus munka közben. **Kaplan:** A magasfokú fizikai terhelés hatása a sportolók szem-nyomására. **Jancsevszkij:** A sportolók mozgásapparátusa tanulmányozásának új módszere. **Belinovics:** A bemelegítő gimnasztikai gyakorlatok üteme. **Tyihonov és tsai:** A központi idegrendszer termelőmunka közbeni funkcionális állapotának értékelési módszere. **Szanojan:** A munkaközi testgyakorlás gyakorlatainak kihatásáról. **Suvalov:** A testfejlesztés, testképzés és testnevelés alaptörvényei. **Korobkov:** Használjuk fel szélesebb körben a tudományos eredményeket a sportedzés tökéletesítésére. **Belokovszkij és tsa:** Az elektrokardiográfos vizsgálatok sportolóknál való alkalmazása során szerzett tapasztalatok. **Carkov:** Sportlétesítmények világítása. **Harsat:** Fedett uszodák vizének fertőtlenítése rézklórral. A testnevelés és sport a hétéves terv első évében.

**Teorie a praxe telesné vychovy, 1960. 9. sz.**

**Huynh van Nghe:** A Vietnami Demokratikus Köztársaság testnevelési mozgalmának fejlődéséről. **J. Libensky:** A varsói lengyel Testnevelési Akadémia 30 éve. **L. Kostejn:** Kalapácsvetők edzése az átmeneti időszakban. **M. Mala:** Megjegyzések a turisták élelmezéséhez. **F. Krátky:** Az olimpiai játékok a békéért való küzdelemben. **B. Petrák:** A testkultúra és a sport kis enciklopédiája. **V. Seliger—V. Zelenka:** A vérnyomás és érverés mérése és értékelése. **L. Serbus:** A II. Szpártákiád győzelme. **M. Rovny:** Labdarúgók technikai és taktikai felkészítése a kapuralövésre.

**Die Leibeserziehung, 1960. 8. sz.**

**Prof C. Diem:** Theodor Lewald születésének 100. évfordulójára. **Dr. W. Haas:** Olimpia — sportbeli küzdelem csupán amatőrök számára? **T. Westphalen:** Az olimpiai bélyegsorozat jelentősége. **Prof. Dr. L. Mester:** Teljesítmény, közösségi rend, vetélkedés mint a testgyakorlás pedagógiai felépítésének alapelemei. **A. Schmolke:** Az európai néptáncról.

**Körpererziehung, 1960. 8—9. sz.**

**Dr. W. Nietschke—L. Kleine:** Életfilozófia és testnevelés. **Dr. P. Marschner:** A kiterjesztett középiskolai tanterv bevezetéséhez. **Dr. G. Thiess:** A tornaoktatás módszereinek rendszeréről. **G. Hoecke—H. Wekkel:** A mellúszás oktatástechnikája és módszere. **U. Donath:** Gyakorlatsorozat gátfutáshoz. **H. Jähne:** Kosárlabdázás az iskolában (V.) A kosárlabdázás taktikai elemei. **E. Mayer:** A nemzetközi postaversenyek.

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 8. sz.**

**W. Hartung:** Munka és sport az „Olimpiai Tűz" c. nyugatnémet folyóirat torztükrében. II. rész. **Dr. W. Nitschke—L. Kleine:** Quo vadis testnevelés? **Dr. G. Hochmuth:** Az impulzus megtartásának biomechanikai elve. **S. Käsebier:** Az intervalledzés a kosárlabdában. **R. Petrow:** Az ökölvívás taktikája. **F. W. Derjugina:** Aktív pihenés a hétórás munkanap folyamán. **H. Mittenzwei:** A sokoldalú, egészséges atlétikai kiképzés. **K. H. Wozniak—P. Hässelbarth:** Alaptervezet a teljesítménysport követelményeinek összehasonlítására. **Chr. Pausch:** Egy új párnázott tornaszer. **Dr. C. Rybar:** Testnevelés és sport a Csehszlovák Köztársaságban.

**Leibesübungen, 1960. 8. sz.**

**Dr. W. Dietrich:** Torna alól felmentve. **Dr. H. Groll:** A testnevelés, mint a zenei nevelés alapja. **C. Servos:** Testnevelési értékelő karton a közép- és magasabb fiúiskolában. **Dr. K. Kohl:** A testnevelési szakon folytatott tanulmányokról és a kezdő hallgatók teljesítményeiről. **H. Städtler:** Ez is út az úszás elsajátításához. **J. Schmitz:** Pedagógiai szemle. **H. Jürgen Linden:** A wiesbadeni 17. sportszervásár. **J. Schmitz:** A pedagógiai főiskolák testnevelőinek évi értekezlete.

**Krankengymnastik, 1960. 8. sz.**

**Dr. A. Obholzer:** A cerebrális gyermekbénulás. **E. Bekker:** Járásiskolázás lábelváltozások javítására, ill. eltüntetésére.

**FIEP Bulletin, 1960. 3. sz.**

**L. Bisquertt:** Mit képvisel a Nemzetközi Testnevelési Szövetség? **L. D'Oliveira:** A testnevelés szerepe a sportra való előkészítésben.

**Fizicseszkaja kultura v skolje 1960. 6. sz.**

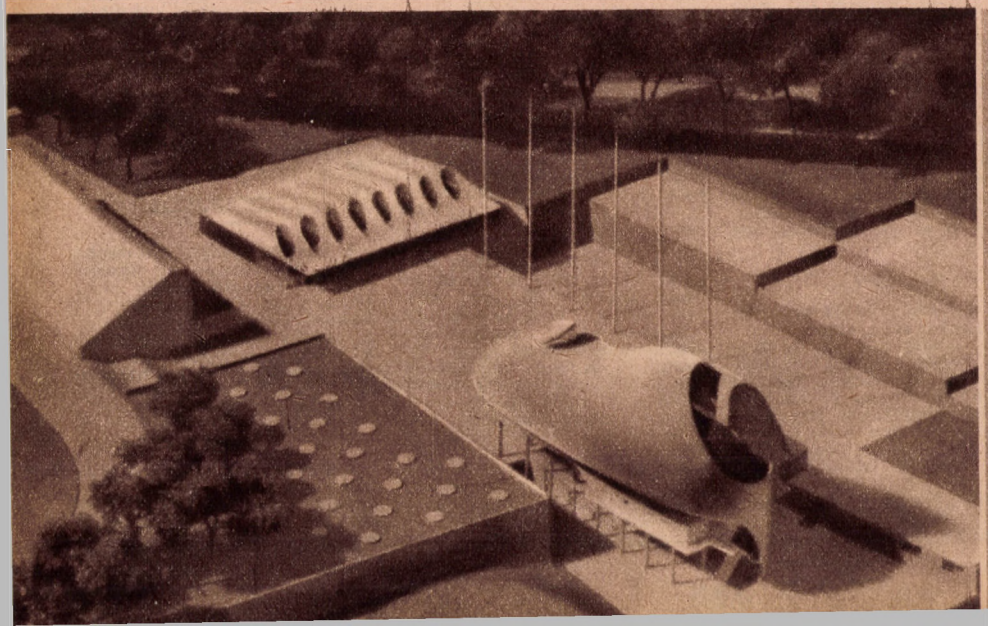
Sahverdov: Leszgaft tudományos és pedagógiai hagyatékának jelentősége. Slemin: Testtartási típus meghatározása fényképezéssel. Birjukovics és tsa: A hatékony iskolaorvosi ellenőrzésért. Csenov: Az osztályozás. Pyzsov: Úszásoktatás a rávezető gyakorlatoknak a reggeli tornában való alkalmazásában. D. E.: Tanuljátok meg a kallózást mellenfekvésben. Szuharjev: Rávezető gyakorlatok fiatal tornászok oktatásánál a látás kikapcsolásával. Butyin: A gyorsaság fejlesztése ifjúsági síversenyzőknél. Fridman: Reggeli torna. Bajgyin: Sport-torna a mi iskolánkban. Sztracsuk: Iskolai kosárlabda versenyek.

**Fizicseszkaja kultura v skolje, 1960. 8. sz.**

**Bojkova:** A gyermekek testtartásbeli rendellenességeinek megelőzése az iskolában. **Birjukovics:** Az iskolai sportversenyek orvosi ellenőrzése. **Szarajakev:** A felügyelet hatékony segítség a tanár számára. **Drjucsina:** Az I—IV. osztályú tanulók futógyakorlatai. **Kalasnyikova:** Az óra előtti gimnasztika a III—IV. osztályban. **Mejkszon:** A moszkvai 639-es iskola általános szakosztálya. **Flerovszkij:** Általános fejlesztő gyakorlatok tornabottal. **Beloruszova:** Olvasóterem a gyermek-sportiskolában. **Grisvin:** A testnevelés és a sport napjai iskolánkban. **Iljin:** Osztályon kívüli testnevelési munka és a tanulók ateista nevelésének kérdései.

**Wyvhowanie Fizyczne i Sport, 1960. 1. sz.**

C. H. McCloy: Az erő fejlődése fokozódó terheléses gyakorlatok következtében, valamint ennek kapcsolatai a sportbeli képességek fejlődésével. L. Denisiuk: Fizikai fejlődés és a mozgáskészségek állapota tanulóknál. Z. Jaworski: Markow kerületi falusi iskolás gyermekeinek testi fejlődése. V. Gliviczki, S. Sprynarova: Adalékok az ipari tanulók testnevelésének problémájához. A. Nowakowska: Sztatikus erőkifejtés alatt beálló változások pletizmografikus vizsgálata a szimmetrikus végtag vérellátásában. J. Nöcker: A fiatal szervezet edzhetősége. R. E. Motlinszkaja: Korhatárok ifjúságiak és felnőttek együttes edzésénél. G. Haralambie: Fiatal úszók vizeletének kémiai változásai edzés közben. St. Grochmal, A. Klimek: A testnevelés problémája a fejlődés fiziológiai mutatószámainak fényében. W. Nawrocka: A mozgásmagyarázat és a mozgás bemutatásának elemzése. M. Geblewicz, J. Ogorek: Az egyszerű és a differenciált reakcióidő függése a nemtől.



## A birminghami sportközpont modellje

A modell közepén, mint plasztikus test, a tervezett uszoda látható, mögötte a sportcsarnok teteje elliptikus nyílásokkal. A felső megvilágítás alatt vannak a tornahelyiségek. Az öltözőket a teraszok alatt a három tartószerkezet alá tervezték. Balra van a teniszpálya, jobbra a lelátó és a sportpálya. A felső jobbsorokban toronyszerűen kialakított csónakház csatlakozik az épület tömegéhez.

# Mit tehet a pszichológia a testnevelés, a sport fejlődéséért

*Írta: Büchler Róbert dr., a TF docense, a TTT tagja.*

Az olimpiai küzdelmek közepette is feltűnt a phiszchológiai mozzanatok, a sportolók lélektani megnyilvánulásainak, reakcióinak nagy szerepe a teljesítményekben. Az a rohamos fejlődés, amely szinte valamennyi sportág technikájában az utóbbi években bekövetkezett, csak megnövelte, fokozta a pszichológiai sajátosságok, a pszichés mechanizmusok jelentőségét. A rendkívül differenciált technika kifinomult módszereinek tudatos alkalmazása ugyanis fokozottan követeli meg a sportoló lélekjelenlétét, önuralmát, higgadt, fegyelmezett magatartását, nagyfokú figyelemösszpontosítását, amelynek azonban párosulnia kell acélos akaraterővel, odaadó lelkesedéssel, megfelelő érzelmi feszültséggel.

A vázolt, a sportolók, edzők előtt egyaránt ismeretes tény következtében mindjobban

**előtérbe kerül a pszichológia,**

helyesebben a sport pszichológia fokozott alkalmazásának szükségessége. Már néhány évvel ezelőtt, külföldi példák nyomán felmerült hazánkban is a pszichotechnikai eljárások bevezetésének gondolata. Mint a legtöbb friss törekvés, termékenynek ígérkező új eljárás, — ez is hívekre talált. Sokan — ha nem is fogalmazták meg nyíltan — úgy vélték, hogy a pszichológia alkalmazásával, vagy egy pszichotechnikus beállításával a sportolók, a versenyzők minden kérdése egyszeriben megoldhatóvá válik. Azt a közömbösséget, vagy nagyon sokszor nyílt kételyt, amellyel a szakemberek egy része a pedagógiával és pszichológiával szemben egy időben viseltetett, egyszeriben valami egészen különös érdeklődés, sőt túlzott bizodalom váltotta fel a pszichológiai eljárások várható hatását illetően. A kérdéshez hozzászóló pszichológusok válasza is sokszor olyan új eljárásokat, módszereket sejtetett, amelyek joggal keltettek fel rendkívüli várakozást.

*Mindez — úgy vélem — időszerűvé teszi ezen a téren is a szakszerű tájékoztatást; a pszichológiai módszerek ismertetésén túl, tárgyilagos felmérését annak, tud-e és miben a szakavatott pszichológiai eljárás hozzájárulni azon feladatok megoldásához, amelyek ma a sportolókat és a szakembereket foglalkoztatják.* A következőkben rövid, világos választ igyekszünk adni arra a kérdésre, milyen hozzájárulást, segítséget várhat el joggal a sportoló, az edző a pszichológiától.

Már elöljáróban meg kell fogalmazni;

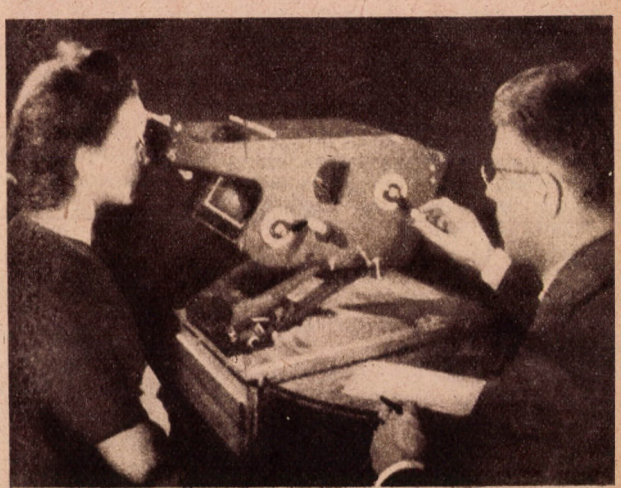
**a sportpszichológia fokozottabb alkalmazása,**

módszereinek, eredményeinek rendszeres felhasználása távolról sem teszi fölöslegessé a sporttal foglalkozó többi tudományág eredményeinek értékesítését. Napjainkban a pszichológia még távolról sem tud annyit nyújtani a sport gyakorlatának, mint amennyit sportolók megfigyelésével, a sporttevékenység elemzésével maga gazdagodott, terebélyesedett az utóbbi években. Pszichotechnikusok rendszeres foglalkoztatásával nyilván aránytalanul többet bővülnének általános lélektani ismeretelnk, mint amennyit nyerne a sport eleven gyakorlata. Mindez természetesen nem jelenti azt, hogy helytelen lenne, ha a sportolók, edzők állandó kapcsolatot tartanának fenn a pszichológussal, szükség esetén pedig egyes kérdésekben konzultálnának is vele. Mindennek elengedhetetlen feltétele azonban az, hogy *az edzők betekintést nyerhessenek a materialista pszichológia ismeretanyagába,* hogy közelebbről is megismerjék annak eredményeit, módszereit, eszközeit. Egy *edzők, sportvezetők számára szervezett pszichológiai tanfolyam igen elősegítené a sporttevékenység tudományos megalapozottságát.* A megfelelő pszichológiai kategóriák ismerete nélkül ugyanis még a felmerülő problémák pszichológiai természetének felismerését sem lehet várni.

Csak akkor alkothatunk világos képet valamely megnyilvánulás pszichológiai hátteréről, ha közelebbről ismerjük a lelki jelenségkörök, mechanizmusok sajátosságait. Valójában az edzők és a szakavatott pszichológusok kölcsönös információ-



A szín- és formalátás ingadozásait, változásait vizsgáló készülék is segítheti a versenyzőt, az edzőt. Az ennek révén kapott eredményekből ugyancsak következtetni lehet a pillanatnyi erőállapotra.



Készülék a kéz finom mozgásainak ellenőrzésére. A kézmozdulatok változásai megbízható jelzői a pillanatnyi „formának", illetőleg ezekből következtetni lehet a testi-szellemi teljesítőképességre.

jától, egymást tájékoztató segítségüktől várható komoly előrehaladás a két tevékenységkör együttműködésében.

Mindenekelőtt kétségtelenül sok haszonnal kecsegtet a pszichológia alkalmazása a sportolók felkészítésében, magának a nevelőmunkának a folyamatában s zökkenőiben csakúgy, mint az előkészítés, az edzés, az oktatás, s gyakorlás technikájának, finomabb módszereinek fejlesztésében. Ismeretes például, hogy bizonyos *hibák pszichológiailag tapintatlan feltárása gyakran éppen ellenkező eredményhez vezet:* a javítás helyett a hiba valósággal rögzül, leküzdése a sportolók minden energiáját felemésztheti. Hasonló pszichológiai hatással találkozunk az ismétlések nem megfelelő elosztásában, a gyakorlatok szórakoztató jellegének elhanyagolásában stb.

Jelentős segítség várható a pszichológiától az együttesek, csapatok benső szerkezetének, társas viszonylatainak megállapításában, amely feltétlenül kihat a teljesítményre, az eredményre. Ahhoz az összeforrottsághoz, amely egy csapat erejét, küzdőképességét annyira felfokozza, nem elég az esetleg egymást temperamentumban, vagy technikában kiegészítő és ellensúlyozó tagok beállítása. A pszichológia egyre izmosodó új ága,

**a csoportlélektan**

*mind több gyakorlatilag jelentős eredményt ér el az emberi közösségek benső jellegének vizsgálatában. Mindjobban nyilvánvalóvá vált, hogy a közös érdekek, vágyak, még távolról sem biztosíthatják a csoporttagok harmonikus együttműködését, nem elégségesek a kollektiva létrejöttéhez.* Mindez még nem oldja fel az egyes résztvevők elszigeteltségét, nem hozza létre a felelősségtudatnak azt a fokát, amely valóban emberi közösséget kovácsol egy csapat tagjaiból. *Az ilyen jellegű csoportlélektani felmérések bizonnyal nemcsak a csapatjátékok számos problémájának megoldásához járulnak hozzá, hanem nagyban előrelendíthetnék az egyéni sportágak fejlődését is.*

További terület, amelyen a pszichológusok közreműködése eredményesnek ígérkezik,

**a lélektani diagnosztika.**

Mai módszereinkkel kétségkívül igen hasznos adatokat szolgáltathatunk a sportolók aktuális kondíciójáról, pillanatnyi erőállapotáról és küzdőképességéről. Még a leggyakorlottabb, legkitűnőbb technikai felkészültségű sportolóknak is vannak gyengébb napjai, kisebb nagyobb átmeneti jellegű zavarai a teljesítőképességben, a leleményességben, fortélyosságban, a mozgásban egyaránt. A forma ezen ingadozásának, a teljesítőképesség múló zavarának megállapítása *egyszerű vizsgálatokkal néhány perc alatt úgy történhet meg, hogy az a sportolót semmiképpen sem fárasztja, nem vonja el figyelmét a következő feladatokról. Ki lehet zárni azt is, hogy maga is leolvassa az eredményt; az egyéni teljesítőképesség pillanatnyilag közepes szintjének a megállapítása ugyanis káros lehet teljesítményére. Ilyen eljárásnak a meghonosításával általában meg lehetne óvni a sportolókat a sikertelen szereplés káros következményeitől.* Egy-két sikertelen küzdelem gyakran igen sokáig él a sportoló emlékezetében, s valósággal akadályává válhatik további fejlődésének. Egy ilyen érthetetlen bénultság emléke, amely a rossz forma következtében a sportolón úrrá lehet, sokszor forrása az elkedvetlenedésnek, az önbizalom csökkenésének stb. Hasonló problémákkal állunk szemben a rajtlázban is, amelynek formáival, lefolyásmódjával, mechanizmusaival és befolyásolási lehetőségeivel a Sport és Tudomány 1959. 7—8. számában már foglalkoztunk.

Végül tág lehetőségét jelenti a pszichológia alkalmazásának,

**az eredmények negatív visszahatásának, pszichés következményeinek elhárítása.**

Maga a rossz forma, amely oly sok zavart okozhat a sportoló fejlődésében, nem ritkán az előzetes szereplések balsikerének a következménye. Hasonlóan vezethet káros következményhez valamely előző véletlen segítségével született nagy siker, vagy kimagasló rendkívüli eredmény; ilyenkor az a félelem, hogy azt a teljesítményt nem képes újból elérni vagy túlszárnyalni, akadályozhatja a sportolót tevékenységében.

A pszichológiának azon módszerei, eljárásai, vizsgálatai, amelyeket ezen a területen felhasználhatunk, javarészt már kiállották a tudományos kritika ellenőrzését és a gyakorlat próbáját egyaránt. Helyes alkalmazásuk esetén joggal várhat komoly eredményeket tőlük a sportoló, az edző, a sportvezető és a közönség is. Felhasználásuk nemcsak a sportolót segíti tevékenységében, nemcsak hozzájárulás a sport tudományos alapjainak elmélyítéséhez és kiszélesítéséhez, hanem további reményt nyújt olyan pszichológiai módszerek kialakítására is, amelyek még hasznosabban aknázhatók ki a körvonalazott célok érdekében.

# Német szakvélemény a korai szakosításról

A „Körpererziehung" idei harmadik számában a német testnevelési főiskola kutatóintézetének gyermek- és ifjúsági sportszakosztálya kiegészíti Z. L. Akszelrod és C. G. Romanowa ugyanazon folyóirat tavalyi decemberi számában közölt hasonló tárgyú cikkét.

Az alapcikk abból indult ki, hogy a Szovjetunióban erősen felszaporodott a 18 éven aluli bajnokok és csúcstartók száma. Ezek a fiatal sportolók 14 és 16 életévük között kezdték egy bizonyos sportágban a szakosodást. De akadnak olyanok is, akik 6—10 éves korban, ami helytelen.

A hozzászólók ez utóbbival egyetértenek. Nem osztják azt a véleményt, hogy a mindenoldalú fizikai képzésen alapuló sportbeli képzést csak a 11, vagy 12 életévtől kezdve lehet folytatni.

Kutatóintézeti dolgozók véleménye szerint például atlétikában a 11—12 éves életkor a legalkalmasabb az edzések megkezdésére. Ugyanez a kor a legmegfelelőbb a szertorna kezdetére is. Szerintük a mozgástulajdonságok és azok kifejlesztése a sporttevékenység alapfeltétele. Éppen ezért hangsúlyozzák a sportolás kellő időben történő megkezdését. Ha a megfelelő alapkiképzés megvan, viszonylag korán megkezdhetik a szakosítást. A képzés legyen fokozatos és a fiatal sportoló a szakosítást ne ugrásszerűen kezdje.

A 6—10 éves korban megfelelően nevelt gyermekek a németeknél $11\frac{1}{2}$—$12\frac{1}{2}$ éves korukban egy évi edzés után évente négy versenyen vesznek részt, a második évben $12\frac{1}{2}$—$13\frac{1}{2}$ éves korban évente nyolc versenyen. Ezek közül kettő október-novemberre, négy pedig március-júniusra esik.

A hozzászólók szerint Akselrod és Romanowa cikkéből arra lehet következtetni, hogy a Szovjetunióban ugyanaz a kérdés a fiatalsággal, mint náluk: a szakosítást a helyes időpontban kell megkezdeni.

Teljes mértékben osztják a németek a szovjet szerzők véleményét. A cikk tájékoztatja az ifjúság sportnevelőit arról, hogy optimális viszonyok között mikor kezdhető a szakosítás.

A német kutatók véleménye szerint: kedvező előfeltételek mellett a szakosítás kellő óvatossággal korábban is megkezdhető, mint ahogyan azt Akselrod és Romanowa helyeslik.

# A Nemzetközi Sportorvosi Szövetség XIII. kongresszusa

Huszonnégy ország közel 400 sportorvosa sereglett össze Bécsben, hogy a FIMS kongresszus előadásain, vitáin részt vegyen, és beszámoljon az elmúlt két év kutatásainak eredményeiről. Az ünnepélyes megnyitó után nyomban megkezdődtek az előadások, az előadók nagy számára való tekintettel két teremben. A kongresszusnak két fő témája volt: 1. A sportolók táplálkozása. 2. A sport és a láb.

Az első téma főreferátumait Chailley-Bert (Franciaország), Jakovlev (Szovjetunió) és Prokop (Ausztria) tartotta.

Chailley-Bert referátumában a sportolók táplálkozásának biológiai alapjait tárgyalta. Taglalta azt a kísérletsorozatot, amelyben a testgyakorlatoknak a mellékvesekéreg hormontermelésére tett hatását vizsgálta és ennek az anyagcserefolyamatokra gyakorolt hatását.

Jakovlev hangsúlyozta, hogy az edzés és versenyzés szakaszai alatt

**a táplálkozás**

mennyiségi és minőségi összetételében különbséget kell tenni. Sportolók számára általában azt ajánlja, hogy a fehérjék, zsírok és szénhidrátok úgy viszonyuljanak egymáshoz, mint 1:0.7—0,8:4. A fehérjéknek kb. 56%-a állati fehérje legyen. Legcélszerűbb, ha a szénhidrátok 65%-a poliszacharida, 35%-a mono- és diszacharida.

A vitaminok szerepét a sportteljesítmény szempontjából Prokop világította meg. Beszámolt saját kísérleteiről, amelyekben összehasonlította az ascorbinsav és a narancslé hatását. Megállapította, hogy a narancslé háromszor hatásosabb, mint az ascorbinsav! Helytelenítette az egyfajta vitaminnak fokozott fogyasztását; sporttevékenységnél az összes fontos vitaminra fokozottan szükség van. A következő adagokat ajánlja:

| | Nemsportoló | Gyorsasági gyakorlatok | | Állóképességi gyakorlatok | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Edzés időszak | Verseny időszak | Edzés időszak | Verseny időszak |
| | mg | mg | mg | mg | mg |
| A | 1,5 | 2 | 2—3 | 3 | 3—6 |
| $B_1$ | 1,5 | 2—4 | 2—4 | 3—5 | 4—8 |
| $B_2$ | 2 | 3 | 3 | 3—4 | 3—4 |
| PP | 20 | 30 | 30 | 30—40 | 40 |
| C | 70 | 100—040 | 140—200 | 140—200 | 200—400 |
| E | 7—10 | 14—20 | 24—30 | 20—30 | 30—50 |

A három referátumhoz csatlakozó 46 előadás különböző szempontból világította meg a sportolók helyes táplálkozását. A legtöbb szerző különös súlyt helyez a megfelelő fehérjeellátottságra, mert a teljesítőképesség szempontjából a túl kevés fehérje épp annyira nemkívántos, mint a túlsok. A vitaminok közül a C- és E-vitamin állt a kutatások középpontjában. A C-vitaminból általában napi 150—400 m-as adagokat ajánlottak, a sportágtól és a terhelés nagyságától függően. Több szerző hangsúlyozta az E-vitamin jelentőségét a sportteljesítmény szempontjából, úgy tűnik azonban, hogy megfelelő minőségű táplálkozás esetén nincs szükség E-vitamin külön adagolására.

**A sport és a láb**

főreferátumát A. Govaerts (Belgium), Casuccio és F. Vigliani (Olaszország) valamint Thomsen (Ném. Szöv. Közt.) tartották.

Az első referátum a láb biomechanikájával, a második a láb sérüléseivel foglalkozott. Az előadó szerint a láb leggyakrabban sízésnél és labdarúgásnál sérül. A heveny sérülések mellett az utóbbi időben egyre nagyobb jelentőséget kapnak a gyakori mikrotraumák által előidézett károsodások. Nagy szakértelemre van szükség ahhoz, hogy a **sportolók sérüléseit necsak morfológiai, hanem funkcionális szempontból is tökéletesen helyrehozzuk.** Szerencse, hogy a sportolók legtöbbjénél a sérülések sokkal gyorsabban és jobban gyógyulnak, mint más paciensnél.

E főtéma harmadik referátumában Thomsen a sportolók cipőjének kérdését ortopéd szempontból taglalta. Rávilágított azokra a károsodásokra, amit a rossz sportcipő okoz.

A három főreferátumot ugyancsak 46 előadás követte. Az előadások többször visszatérő motívuma volt a sportsérülések megelőzésének fontossága.

A kongresszus harmadik és egyben legérdekesebb részét

**a szabadon választott előadások**

alkották. Itt 129 előadás hangzott el és ezek hű keresztmetszetét adták a világszerte folyó sportorvosi kutatásoknak. Bár újabb metodika alig akadt, a sokrétű kutatások számos kérdésben bővítették ismereteinket.

A legtöbb előadás a sportolók adaptációs folyamataival foglalkozott. Ezek során elektroenkefalográfiás, elektrokardiográfiás, spiroergográfiás, oximetriás, hormonális stb. vizsgálataikról számoltak be.

Érdemes megemlíteni, hogy a műsorban szereplő 227 előadás közül 170 a szocialista országok sportorvosainak munkájáról adott beszámolót, élénk bizonyságául annak a jelentős előrehaladásnak, amelyet a szocialista országok a sportorvoslás terén tettek. A Szovjetunió sportorvosai 53, a csehszlovákok pedig 66 előadással szerepeltek.

A magyar sportorvosok közül Bíró és Botár, Bugyi B., Dusóczky, Horváth B., Kereszty és Frenkl, Kovács J. és Lajkó, Kiss L., Matuschekné, Malomsoki, Nemessuri, Stadler, Toldi Gy. jelentett be előadást.

**Kereszty Alfonz dr.**
TF tanszékvezető tanár,
a TTT tagja

# ISKOLAI HÍREK—KÖZLEMÉNYEK

**Megyei vezető szakfelügyelők tanfolyama.** A központi Pedagógus Továbbképző Intézet rendezésében szeptember 8—17-ig tartották meg a megyei testnevelési vezető szakfelügyelők tanfolyamát. A tanfolyamot a szakfelügyeleti hálózat változása tette szükségessé. Az általános ismeretanyagon kívül megvitatásra kerültek mindazok a kérdések, amelyek a vezető szakfelügyelők tevékenysége során felmerülnek. A tanfolyamon szóba került a tanulók egyéni sportfelszerelése, valamint sportszergyártásunk néhány kérdése. Jelen voltak a belkereskedelem hivatalos szervei, s így remélhető, hogy a gyártási és a szétosztási hibák előbb-utóbb megszűnnek.

*

**Pályaépítés testnevelési órán.** A vezető szakfelügyelők tanfolyamán egy bemutató tanításon merült fel ez a kérdés. A tanulók a testnevelési óra egy részében az udvaron sportpályát építettek. Helyes-e a testnevelési órát ilyen célra felhasználni, vagy sem? — vetődött fel a kérdés. Ha társadalmi munkáról van szó, végezzék azt a tanórákon kívül. Végső megállapodás: a testnevelési órákat csak indokoltan használjuk fel ilyen célra. Például: ha a kevés szerszám miatt nagyon elhúzódna az építés, vagy ha azt egyéb okok sürgetik (időjárás, anyag szállítása, szerszámok visszaadása stb.). Az építkezés legyen valóban mozgalmi jellegű. Ha mégis a testnevelési órát vesszük igénybe, akkor az A- és B-rész semmit sem változik, a C (fő) részben az osztály fele dolgozik, fele játszik. A csapatok a főrész felében cserélnek. A D-rész megmarad. Az óra szervezeti felépítése, szervezettsége, irányítottsága tehát mindenképpen megmarad, csupán jellegének megfelelően módosulhat az órarészek egymáshoz való időaránya. Az előkészítő rész anyagának jellege is eszerint változhat.

**Az MTST elnöksége utasítást adott ki** az általános iskolai sport fejlesztéséről szóló 8—1 (1960/III. 24.) számú MTST elnökségi határozat végrehajtásáról. Ennek utolsó pontja szerint **„a helyi TST-knek az általános iskolai sportkörök felügyeletével kapcsolatos feladatait (nyilvántartás, fejlesztés stb.) az átszervezés nem érinti, így az iskolai sportkörök nyilvántartásba vételének rendjéről szóló 21—2 (1959/IX. 10.) MTST sz. határozat rendelkezéseit értelemszerűen a sporttevékenységet folytató úttörőcsapatokra kell továbbra is alkalmazni".**

**Minden vízmenti iskolának legyen vízi sporteszköze!** Az MTST elnöksége döntése értelmében, az OISB-vel együttműködve, részletes tervet kell kidolgozni az ifjúsági kajak-kenu sport fejlesztésére, s 1961. március 15-ig részletes javaslatot kell tenni csapathajók közös építésére, általános vízijártassági ismeretek megszerzésére, vízitáborokat szervező mozgalom megindítására. Folyóiratunkban is közzé kell tenni olyan kiviteli terveket, leírásokat, s a szükséges anyagok beszerzésére vonatkozó tájékoztatásokat, amelyek alkalmasak arra, hogy a politechnikai oktatás is bekapcsolható legyen a vízi sporteszközök készítésébe. A végső cél: hogy minden vízmenti iskolának legyen vízi sporteszköze is. (MTST Közlöny, 1960. szeptember 20. számából.)

**A ZALA MEGYEI SZAKFELÜGYELŐI JELENTÉSBŐL**

Igen kevés a tornaterem (6), a szükség-termek száma is csak 2. — A felhívás eredményeként az iskolák 11 szerállványt, 58 ugrógödröt, 25 kézilabda-pályát, 20 fali nyújtót, 3 futópályát építettek. A versenyben különösen a kallósi általános iskola tűnt ki.

**A lengyel Sport és Turisztikai Kiadó** a lengyel olimpiai bizottsággal **és fotoművész szövetséggel** fotokiállítást rendezett a Varsóban tartott sportkiadói konferencián. A legjobb művészi és szakmai értékű felvételeket megjutalmazták. A magyarok közül Hemző Károly „Súlydobónő", György István pedig a „Barlangjárók" című képéért kapott emlékplakettet.

# ISKOLAI TESTNEVELÉS

## A TESTNEVELÉSI ÓRÁK NÉHÁNY PSZICHOLÓGIAI PROBLÉMÁJÁRÓL

Egy rövid cikk keretében természetesen még vázolni sem lehet mindazokat a lélektani problémákat, amelyek a testnevelési órák, foglalkozások során felmerülnek. A következőkben csupán néhány olyan mozzanatra szeretnénk irányítani a figyelmet, amelyeknek számbavételével s megszüntetésével az órákat eredményesebbé, értékesebbé tehetjük.

Szembetűnően mutatkozik meg az órákon *a tanulóknak a testneveléssel, mint tantárggyal kapcsolatos beállítottsága.* Különösen egyes korcsoportokban a testnevelést minden más tárgynál jobban kedvelik a tanulók, a foglalkozásokon örömmel, jóleső érzéssel vesznek részt. A tanulók túlnyomó többségében megnyilvánuló tárgyszeretetnek pedagógiai-pszichológiai értékelését azonban igen megnehezíti

**egyes szülők helytelen nézete.**

Ha el is mondhatjuk, hogy a testnevelés, a sporttevékenység értéke, jelentősége az egészség fenntartásában, a fejlődés előmozdításában stb. napjainkban már eléggé köztudott —, a testnevelés igen sok szülő szemében még mindig amolyan fölösleges „melléktárgy"-nak számít. Még akkor is sokszor ilyen értelemben beszélnek a gyermekek előtt róla, ha valójában a meggyőződésük nem is egészen az. Nem azzal a komoly elismeréssel veszik tudomásul a szülők a testnevelésből, egy-egy sikeres bemutatásból nyert jó érdemjegyet, mintha azt például az elméleti tárgyak valamelyikéből, fizikából, vagy földrajzból érdemelte volna ki a tanuló.

A szülőknek ez a helytelen értékelése, ez a káros szemlélete nem marad hatás, visszhang nélkül a gyermekben. Bármennyire is szereti a tárgyat, akármennyire is lelkesen vett részt a foglalkozásokon, a számára

**mértékadó tekintélyek állásfoglalása hat az órán tanúsított magatartásra is.**

Mint a legtöbb helytelen nevelési eljárás, ez is sokszor nem arra az eredményre vezet, amelynek elérésére igénybe vették. A testnevelés leértékelése nem ritkán elsősorban a szülők tekintélyét ingatja meg a gyermekben; sokszor ellenkező előjellel ugyan, de felerősítve, a gyermek is átveszi a szülők elfogultságát. A gyermek bizonyos dacos ellensúlyozással szinte kizárólagosan a testnevelési foglalkozásokra helyezi a súlyt, és a többi tárgyat „kezeli mellékesen". Természetesen így a testnevelés sem lehet kívánt értékű és hatású. Az iskola pedagógiai célkitűzéseinek és a szülők helyes álláspontjának összhangját itt is ki kell küzdeni, meg kell valósítani.

**Számba kell vennünk, hogy még a középiskolás tanulók sem láthatják helyesen a testnevelés jelentőségét,**

horderejét. Legfeljebb a mozgásszükséglet kielégítése, a gyakorlatok és a foglalkozások érdekessége, az órán szerzett sikerélmény alapján szeretik, kedvelik meg a tárgyat. A szülők (vagy esetleg más tárgyak oktatóinak) egy-egy gúnyos megjegyzése így zavart, törést okozhat bennük. Ha nem is gondol rá egyik-másik tanuló nyomban, elég az apró rendzavarásért, mulasztásért kapott feddés, intés, megjegyzés, esetleg csak a tanár megrovó tekintete, hogy feléledjen, visszhangozzék benne a naív felfogás: „A testnevelés úgy sem számít" stb. Bármennyire múló az ilyen dacreakciók hatása, a naív érv észrevétlenül érvényesül, öntudatlanul is hat, fékezi a tanuló lelkesedését, odaadását, csökkenti szemében a tárgy súlyát (és ezzel rendszerint az iskola tekintélyét is), tehát zavar és ellentmondás forrásává válik. Mindenesetre megzavarja a gyermek és a tanár kapcsolatát, ami sokszor akármilyen apróság miatt is következik be, nehezen hozható helyre.

A tárgyszeretet kialakulásának és megzavarásának az órákon megnyilvánuló következménye után a következőkben egy módszertani részletproblémát taglalunk, amely szintén legtöbbször csak a testnevelési órákon lép fel. Általában valamennyi tárgyban a tanuló többé-kevésbé maga is képes lemérni a teljesítményt: mint Radnai Béla kimutatta, már a középiskolások legtöbbször felismerik, helyesen állapítják meg előrehaladásukat az egyes tárgyakban, várható érdemjegyeiket, rangjukat az osztályközösségben. Nemcsak azt tudják, hogyan állnak valamely tárgyból, tehát milyen osztályzatra számíthatnak, hanem azt is tudják, mennyire sajátították el azokat a valóságban. Nyilván magukra is rá kell jönniük valamely műveletben elkövetett hibára, vagy a dolgozat hiányosságaira, mint ahogy maguk előtt is nyilvánvaló, ha egy-egy rajzuk nem sikerült.

Mindez természetesen részben a testnevelésben is így van. A tanulóknak rá kell ébredniük arra, hogy át tudják-e ugrani a kívánt magasságot stb.

**Vannak azonban gyakorlatok, amelyeknek végrehajtását önmaguk nem tudják megfelelően értékelni.**

Néha akkor sem tudják elfogadni, magukévá tenni a bírálatot, ha figyelmüket utólag felhívják az elkövetett hibára. A saját mozgás érzékelése (a kinesztézis), differenciált visszatükröződése lassú fejlődési folyamat során alakul ki. A gyakorlat végzése során elkövetett hibának a tanulók sokszor nincsenek tudatában, így a minősítést önkényesnek, a javítást, a korrekciót pedig puszta szónak érzik. Egyes gyerekeket valósággal megzavar a gyakorlat értékelése, osztályzata. Innen van, hogy néha vonakodnak a gyakorlat ismétlésétől, másodszor kelletlenül fognak hozzá, végtagjaik elnehezülnek és minden ismétlés gyengébb az előbbinél. Az ilyesmi lassan kedvüket szegheti, bizonytalanság, félelem lép fel bennük a tárggyal szemben s ez további különleges nehézségek forrásává válhat.

**A testnevelő tanár tehát nem elégedhet meg egy-egy bemutatás után az egyszerű értékeléssel**

(pl. annak hangoztatásával, hogy „ez még mindig nem volt jó"), vagy az érdemjegy puszta kimondásával. *Pszichológiai szempontból alapvető, hogy a gyermek tudatára ébredjen a hibának, amelyet elkövetett.* Ehhez a részletes magyarázat, az utólagos bírálat vagy a hiba utánzása sem elegendő. A kötelező bemutatásokon, magyarázaton túl, pszichológiai szempontból igen fontos a gyakorlat közben, a végrehajtással egyidejűleg rámutatni a hibára és kijavításának módjára. Így a tanuló nem érzi önkényesnek a közölt érdemjegyet, s az elkövetett hibák leküzdésének legkedvezőbb feltételei alakulnak ki.

**Büchler Róbert dr.**

*Szakfelügyelői jelentésekből:*

# Létesítmények - felszerelések



A Nógrád megyei Kisz-bizottság pályaépítési díját a zagyvapálfalvi Sztahanov úti általános iskola nyerte. Szorgos munkával készül az iskola gyakorlótere



Két pályaépítő „munkás" ...
(Kozák Lajos felvételei)

*Budapest:*

A X. kerületben igen elhanyagoltak a tornatermek, majdnem mind felújításra szorul. A felszerelések is hiányosak, évek óta alig juttattak valamint az iskoláknak. — A VIII. kerület segít az iskolai testneveléshez: ugrásszerűen javult az iskolák felszerelése. — A XV. kerületi Doktor Sándor u. és Rädda Barmen u. általános iskola és a IV. kerületi Könyves Kálmán gimnázium udvarát sportudvarrá alakították át. — A XI. kerületi Bocskai úti és a XI. kerületi Érdi úti tornatermekben rossz a fűtés. A hidegebb napokon az iskolaorvosok meg is tiltották a termek használatát... — A IX. kerület nagy gondot fordít a tornatermek felújítására, karbantartására. — A II. kerületi Jurányi közgadasági technikumban a tornaterem bérleti díját nem az iskola használja fel, hanem a szakminisztérium pénztárába fizetik be. — A II. kerületi Thán Károly vegyipari technikumban évek óta nem vásároltak sportfelszereléseket. A szakfelügyelő javaslatára aztán nagyobb összeget fordítottak beszerzésekre, de azelőtt az iskola pénzfeleslegét mindig visszaküldték a minisztériumnak. A tornatermek, öltözők, mosdók már tisztábbak, de még mindig nem kielégítő a helyzet. Az igazgatók legtöbbször a szakfelügyelőt kérik: közölje panaszait a hivatalsegéddel...

*Komárom megye:*

A tornatermi meszelést, az általános nagytakarítást mindenütt elvégzik. A tornatermeket azonban még sokszor használják bútor- és gabonaraktárnak. — Mintaszerűen tiszta a tornaterem az oroszlányi József Attila, a tatabánya-újvárosi, a komáromi Klapka, a dorogi Dózsa iskolákban. — Még egyetlen évben sem kaptak az iskolák annyi felszerelést, mint tavaly.

*Heves megye:*

A múlt tanévben 140 000 forint értékű felszerelést kaptak az iskolák. — Az egri IV. sz., most épülő tornaterem mennyezete félkörívű, a két végén 2,80, a közepe pedig 6 m magas: az ilyen tervezés enyhén szólva, sajnálatos ! — A tanácsok 1 év alatt 4 tornatermet teljesen felújítottak. Az iskolák — a hatvani járásban — társadalmi munkával kb. 50.000 forint értékű munkát végeztek.

*Tolna megye:*

Tevel, Aparhant, Mucsfa, Mórágy, Zomba, Kisdorog, Bonyhádvarasd, Dombóvár, Tolnanémedi, Kölesd, Újdombóvár, Kocsola, Felsőnána iskoláiban építettek kézilabda-pályákat. — Felszerelésekre 215 000 forint jutott.

*Borsod megye:*

A gönci általános iskola jól felszerelt tornatermét elvették leányotthon céljára.

*Pest megye:*

Az idén Nagykovácsiban, Zsámbékon, Tökölön Kemecsén és Vác-Deákváron szükségtermek létesültek. Új tornatermes iskola épült Budakeszin és Fóton. — Gyömrőn és Szentendrén füvesített, kombinált gyakorlóhelyet építettek. — A megye területén 12 új kézilabda-pályát hoztak létre — társadalmi munkával.

*Hajdú megye:*

Jó szabadtéri gyakorlási lehetőséggel rendelkezik a pocsaji, monostorpályi, Debrecen — Pacsirta utcai, Szabadság-telepi, egyeki, és Egyek-Újtelepi általános iskola. — Kabán több éves munka után felépült a kis sporttelep. Egy épülő új iskola mellékhelyiségét azonban a kézilabdapályára helyezték, s a befektetett munka tönkrement. A megyében 23 szükségterem van. A termek tisztasága kifogástalan tisztálkodásra azonban kevésbé van mód.

*Fejér megye:*

Társadalmi erőből legtöbb szabadtéri létesítményt a központi járásban építettek. Valamennyiük közül kiemelkedik a kisvenyimi általános iskola. Itt a tanács és a lakosság sporttelepet hozott létre. — A székesfehérvári Május 1. általános iskola kb. 70 ezer forint értékű társadalmi munkát végzett a sportudvaron. — Egy év alatt a tanulók egyéni sportfelszerelési ellátottsága is nőtt.

*Baranya megye:*

Örvendetes, hogy az iskolák a helyi erőforrásokat is kihasználják. Márokon, Kémenden kézilabda pályát építettek. Homorudon az ÁG adott segítséget a mászóállvány elkészítéséhez, Dunaszekcsőn pedig a tsz segített. Drávafokon mászóállványt, Bissén kézilabda-pályát, Drávasztárán tornatermet készítettek — házilag. — Komlón a szép tornatermet családi estekre, élüzem-avatásra stb. is használják.

*Győr-Sopron megye:*

Lébényben és Gyömörén új tornatermet építettek. Majdnem minden iskolának van szabadtéri gyakorlóhelye és felszerelése.

*Szolnok megye:*

Kunszentmártonban, Tiszaföldváron, Jászárokszálláson, Jászapáton gabonát tárolnak a tornateremben. A nedves termés károkat okozott. — Szandaszöllősön, Nagykörűn, Jásziványon, Tiszasülyön, Pusztamonostoron különféle sportlétesítményeket építettek.

*Csongrád megye:*

A tornatermeket más célokra nem foglalták el. — Ahol az udvar megengedi, ott mindenütt — még tanyán is — van ugrógödör.

*Nógrád megye:*

A legnagyobb szabású társadalmi pályaépítés Zagyvapálfalván folyik: a munka értéke meghaladja a 150 000 forintot. Lelkes munka zajlik még Kisterenye-bányatelepen, Ludányhalásziban, Kazáron, Rákóczitelepen, Karancságon, Somoskőn.

# 2 HÓNAP 3 FŐ TAPASZTALATA

## *az általános iskolai sportmunkáról*

*Írta: Huszár János, az ÁIST elnöke*

Két hónapja új szervezeti keretben sportol általános iskolánk ifjúsága. E rövid idő is néhány igen fontos kérdést vetett fel. A tanév megindulása óta eltelt időszakban felvetődött legfontosabbakra szeretnénk itt ráirányítani a figyelmet.

A leglényegesebb, hogy az ifjúsági vezetők és sportvezetők kollektívája által kidolgozott új szervezeti forma *és sportprogram elvei egészükben helyesek.* Annak bizonyultak, mert rendszeressé tették az általános iskolai ifjúságunk többségének sporttevékenységét. Például a budapesti II. kerület Lajos utcai, a XXI. kerület Liget utcai, a Pest megyei gödöllői, csömöri, a Hajdú megyei hajdúnánási, a Békés megyei sarkadi, a Komárom megyei Tata I-es, Dorog Dózsa György általános iskolákban az őszi versenysorozatba bekapcsolták a felsőosztályos tanulók 95—98%-át. Valamennyien hetente egyszer sportolnak. De tucatnyi hasonló példát sorolhatnánk fel.

Számos iskolában azonban *pusztán a gyerekek döntésére bízzák* a sportba kapcsolódást. Ezekben a csapatvezetők és a csapatsportvezető tanárok támogatják ugyan az iskolai sporttevékenység irányításának, szervezésének és lebonyolításának új elveit, ám a gyakorlatban pusztán a „Jöjjön sportolni, aki akar" nézetét érvényesítik.

Az általános iskola egyik alapvető feladata az is, hogy a tanuló ifjúsággal *megszerettesse, megkedveltesse a rendszeres sportolást s igényükké fejlessze a rendszeres testedzést.* Ehhez pedig többre van szükség, mint amennyit a „Jöjjön sportolni, aki akar" nézete kifejez. Napról napra növeljük a sportolók számát. A sportversenyek megszervezése mellett terjedjen ki gondunk *a széleskörű felvilágosításra is:* a tanulók az iskola után csak így maradnak a sportmozgalom részvevői s előrevivői. Ez persze nem két hónap és nem is egy év feladata. Az iskolábalépéstől a záróvizsgáig tartson, mert a sportmozgalom ifjú seregét csak így tudjuk szaporítani.

Mindez sportaktivisták nélkül megoldhatatlan.

Az elmúlt két hónapban Győr és Pest megyében például a városi iskoláknak helyben, a falusi kisebb iskoláknak pedig körzetenként szervezték sporttanfolyamokat. Az őrs és raj sportfelelősei két hetenként egyszer a sportvezetés, a sportszervezés és a nyilvántartás kérdéseivel ismerkednek meg. A sportaktivistákat, nagyon helyesen, úgy válogatták ki, hogy egy részük az iskola befejezése után is tovább segíti volt iskolája sporttevékenységét. Ez bizony követésre méltó más megyékben is. Arra azonban ügyeljünk, hogy a sporttanfolyamok ne menjenek a tanulás rovására.

Igen lényeges tapasztalat: *az úttörő csapatvezetőségek* egyre több iskolában *fognak hozzá a sporttevékenység gyakorlati irányításához.* A csapat programjába szervesen beépítették az iskola éves sportprogramját és versenynaptárát, s az úttörő csapatvezetőség, elsősorban az őrs- és rajvezetők, az őrs- és rajsportfelelősök tevékeny részvevői az iskolai sportmunkának. Ebben jelentős *részük van a testnevelő tanároknak. Első perctől kezdve segítik az ilyen készséges úttörő csapatvezetőségeket abban,* hogy minél rövidebb idő alatt iskolájuk sportjának tényleges gazdáivá váljanak. Néhány helyen azonban még ma is így teszik fel a kérdést: *„Ki felelős az iskolai sportmunkáért, az úttörő csapatvezető vagy a testnevelő tanár?"* A Művelődésügyi Minisztériummal egyetértésben a Magyar Úttörők Szövetségének Országos Elnöksége már az „Általános iskolai sportmunka irányelvei" c. határozatában kimondta: „Az általános iskolai tanulóifjúság sportmunkájának irányítása és szervezése a Magyar Úttörő Szövetség munkájának szerves része."

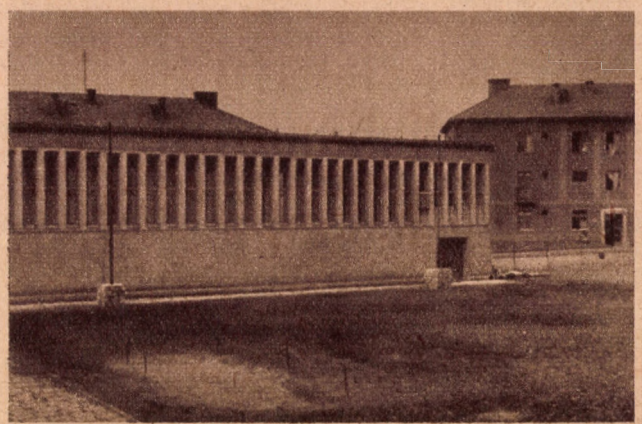
Az úttörők tevékenységét a csapatvezetőség irányítja és szervezi. Az iskolai sportmunkát tehát — amely az úttörő munka szerves része — *az úttörő csapatvezetőség irányítja és szervezi, ő felelős érte.* Nem egy ember, hanem *kollektív vezető testület:* az úttörő csapatvezetőség felelős az iskola sportjáért. Csak erre a közösségi erőre támaszkodva oldhatók meg a feladatok.

Harmadik, de sorrendben nem utolsó tapasztalat: az úttörő csapatok körében jelentős, országos *társadalmi kispályaépítési mozgalom* bontakozott ki. Tolna megyében például az általános iskolai sporttanács tervei alapján e tanévben társadalmi munkával 40 kézilabda-pályát építenek.

A társadalmi pályaépítés igen fontos. Az iskolai tanulók nagy többségének rendszeres sportfoglalkoztatásához még igen sok létesítményre — játékudvarokra, kispályákra — van szükség. Az újak építése mellett igen fontos a meglevők gondozása. Az iskolai sportlétesítmények ne csak versenyek vagy mérkőzések megrendezésére legyenek jók — tisztaságukkal, szépségükkel vonzzák is a tanulókat!...

A gyakorlóhelyek gondozásába vonjuk be az úttörőket, hadd őrködjenek azok tisztasága felett! Éberen ügyeljenek a tornatermekre, hiszen azokat úgyis sokszor jogosulatlanul veszik igénybe nem testnevelési célokra.

Ennyi a két hónap három legfontosabb tapasztalata! Kérjük valamennyi ifjúsági és sportvezetőt, hogy az iskolai sportról észrevételeiket, javaslataikat írják meg az Országos Általános Iskolai Sporttanácsnak. Ezzel is a sportmunkát segítik.





**TETSZETT**

**hogy Komlón szép, új iskolában tanulnak a gyerekek és szép, új tornateremben erősödnek, izmosodnak. Többek között ilyenben, mint a Kenderföldi iskola tornaterme. (1. kép.)**

**NEM TETSZETT**

**viszont, hogy a komlói Gesztenyés általános iskolában nem építettek tornatermet. A gyerekeknek meg kell elégedniök ezzel a dombormúvel, amely a lépcsőházban látható... Sovány vigasz ez a gyermekeknek! (2. kép.)**

**(Sós István felvételei)**

# Felhívás a munkássport veteránjaihoz

A TTT Történeti Szakosztálya az elkövetkezendő években feldogozza a magyar munkássport történetét. A munka súlypontja a Horthy-korszakra esik. Kérjük az elvtársakat, hogy írják meg emlékeiket és járuljanak ezzel a munkásmozgálom sporttörténetének megírásához. Személyes élményeiket, cselekedeteiket, harcos emlékeiket szíveskedjenek részletesen ismertetni. Ha valamelyik munkatársukhoz, vagy ismerősükhöz nem jutott volna el folyóiratunk —, szíveskedjenek nevünkben őt is felkérni emlékei megírására. Mindenki annyit ír, amennyit ideje enged, és amennyit szükségesnek tart.

Az alábbi kérdésekkel szeretnénk segíteni:

1. Rövid életrajzi adatok: mikor, hol született, származása, foglalkozása stb.

2. Milyen régebbi munkássport-tevékenységről tud falujában, vagy városában, esetleg munkahelyén. Sportoltak-e ott a munkások? Ha igen, hogyan, ha nem, miért?

3. A munkás sportegyesület, vagy sportszervezet neve, megalakulása —, ahol dolgoztak. (Akkor is kérjük munkájuk részletes leírását, ha a munkásmozgalom érdekében nem munkásegyesületben tevékenykedtek.)

4. Milyen akció-programokban, tüntetésekben, szrájkok előkészítésében vettek részt egyesületének tagjai?

5. Mit tett egyesülete a Tanácsköztársaság alatt?

6. Kapcsolatban voltak-e a Vági vezette MSZMP-vel?

7. A munkásegységmozgalom visszhangja sportszervezetében.

8. Az antifasiszta-egység mozgalom Gömbös-ellenes tevékenysége.

9. A kommunista, szociáldemokrata és a szervezetlen munkássportolók milyen viszonyban voltak egymással, a KISZ-szel, az OIB-vel stb?

10. Milyen kapcsolatban voltak a polgári intézmények sportszervezeteivel, mint MOVE, Turul, társadalmi egyesületek, leventeintézmény stb.?

11. Milyen szakosztályai voltak egyesületének és kb. hány taggal?

12. Nevezetesebb versenyzőik, kiemelkedő eredményeik.

13. Ki, vagy mi vitte a munkásegyesületbe?

14. A felszabadulás után újjászervezték-e egyesületét?

15. Mit tud a Vasas SC-ről, a TTE-ről és az MTE-ről?

16. Volt-e munkásolimpián, vagy spártákiádon?

17. Milyen konkrét munkát végeztek a kommunisták a sportoló munkások között?

18. Ismer-e munkássportolót, vagy egyéb sportolót, aki hősi halált halt, vagy mártír lett?

Mindezek tájékoztató jellegű kérdések. Feltehető, hogy az elvtársak ezen túlmenően tudnak olyan sajátos eseményekről is, mint például a monstretúrákkal kapcsolatos összetűzések a csendőrséggel, a nyilasokkal, s fel tudják eleveníteni sportolásuk nehéz körülményeit olyan vonatkozásban is, amire a fenti kérdések nem vonatkoznak. Ismételten kérjük, hogy a magyar munkásmozgalom történetének, a magyar munkássport történetének megírásához saját tényekedésük megörökítésével is járuljanak hozzá. Az anyagot a következő címre kérjük: Testnevelési Tudományos Tanács, Budapest, XII., Alkotás utca 44. szám, Kun László kezeihez.

**Testnevelési Tudományos Tanács**
**Történeti Bizottsága**

# Sportágak korcsoport-beosztásai

Az egészségügyi miniszternek és az MTST elnökének 8/1960. (Eü. K. 5.) Eü. M. számú együttes utasítása szabályozza a gyermek-, újonc-, serdülőkorú és ifjúsági sportolók magasabb korcsoportban való versenyzését. Az utasítás melléklete részletesen közli az egyes sportágak korcsoport-beosztását. Minthogy ezek ismeretére az iskoláknak is szükségük van (kiadatás, szövetségi versenyeken való indulás stb.), mi is közöljük a sportágankénti korcsoport-beosztást:

**Asztalitenisz:** újonc-korcsoport 10—12 évig, serdülő 12—15 évig, ifjúsági 15—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Atlétika:** újonc 10—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Birkózás:** újonc 13—15 évig, serdülő 15—17 évig, ifjúsági 17—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Cselgáncs:** újonc 10—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Ejtőernyős ugrás:** ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Evezés:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Íjászat:** újonc korcsoport 10—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Kajak-kenu:** serdülő 14—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Kerékpár:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Könnyű búvárúszás:** ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Korcsolyázás:** gyermek 5—10 évig, újonc 10—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Gyorskorcsolyázás:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Lovaglás:** ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Modellezés:** újonc 10—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Motorcsónak:** ifjúsági 17—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Motorkerékpár és autó:** ifjúsági 17—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Műugrás:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Toronyugrás:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Ökölvívás:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Öttusa:** ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Háromtusa:** serdülő 14—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Sakk:** újonc 10—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Síelés:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági II. 16—18 évig, ifjúsági I. 18—20 évig, felnőtt 20 évtől. **Súlyemelés:** serdülő 15—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Teke:** ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Tenisz:** újonc 10—12 évig, serdülő 12—15 évig, ifjúsági 15—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Természetjárás:** újonc 10—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Sportlövészet:** ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Torna:** gyermek 5—10 évig, újonc 10—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági fiú 16—19 évig, ifjúsági leány 16—18 évig, felnőtt férfi 19 évtől, felnőtt női 18 évtől. **Úszás:** gyermek 8—11 évig, újonc 11—13 évig, serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Vitorlázás:** serdülő 15—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Vitorlázó sportrepülő:** ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Vívás:** serdülő 13—16 évig, felnőtt 19 évtől.

LABDAJÁTÉKOK: **gyeplabda:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Jégkorong:** serdülő 13—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Kézilabda:** újonc 12— 14 évig, serdülő 14—16 évig, ifjúsági 16—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Kosárlabda:** újonc 12—14 évig, serdülő 14—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Labdarúgás:** újonc 12—15 évig, ifjúsági 15—19 évig, felnőtt 19 évtől. **Röplabda:** újonc 12—14 évig, serdülő 14—16 évig, ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől. **Vízilabda:** ifjúsági 16—18 évig, felnőtt 18 évtől.

(Megjelent az MTST Közlöny 1960. március 25-i számában.)

# HÍREK

**A tanulók tevékenyebb részvételéért!** A szovjet Cserekov azt javasolja, hogy a tanulók cselekvőbb részvételét a testnevelési órákon újabb oktató-nevelő módszerek alkalmazásával fokozzuk. A tevékenyebbé válás első és alapvető feltétele a tudatosság: a gyermekeknek tisztában kell lenniök a testgyakorlás egészséges hatásával, a különböző mozgások technikájával, elemeinek elsajátítási módjával. Fel kell ébreszteni a tanulókban a sportoló kedvet és érdeklődést. Igen fontos még az önállóságra nevelés. Ezt házi testgyakorlási feladatok rendszeres adásával segíthetjük elő.

*

**Testnevelés az amerikai elemi iskolákban.** Elsa Schneider, az Egyesült Államok nevelésügyi hivatalának testnevelési szakértője feldolgozta az amerikai elemi iskolai testnevelés néhány adatát. Szerinte mindennapos testnevelés az I—III. osztályok 62%-ában, a IV—VI. osztályok 54%-ában volt. Az osztálytanítóknak testnevelők segítettek. Ahol ez nem volt csupán 26, illetve 16%-os az arány. Az órák többnyire 30 percesek. Az iskolák 58%-ában tartottak játékdélutánokat; 47%-a gondoskodott a tanulók nyári üdültetéséről. Megfelelő a tornaterem az iskolák 54%-ában.

*

**Fiatalok erőnlét vizsgálatai.** Az amerikai Fizikai Erőnlétet Kutató Bizottság kidolgozta az erőnlét (fitség) normáit és az ellenőrzésükre kiadott próbákat, a „test"-eket. Ez a bizottság vizsgálatokat végzett Japánban is. A japán fiatalok — szerintük — mindenben jobb eredményeket értek el, mint az amerikai fiatalok. Eredményeikben nagy szerepet játszik, hogy az új japán testnevelési tantervek heti 3 testnevelési órát biztosítanak az ifjúságnak.

# TARTALOM

## SOMMAIRE


J. BENCÉDY: Le développement progressif du nôtre enseignement — est aussi le développement du sport et d'éducation physique ... 321
(Notice sur la discussion actuelle de la réforme scolaire en Hongrie et l'éclairement du mode, comment l'éducation physique et le sport servent l'éducation dans le nouveau système d'instruction.)

J. ERDÖS: Il y a quarantetrois ans ... 323
(L'influance des 43 années, passées depuis la grande Révolution socialiste d'Octobre, qui réformaient le monde.)

L. BALOGH: L'application de l'aspect mécanique dans l'instruction des mouvements (II.) ... 324
L'auteur indique la manière: comment nous pouvons employer les observations faits dans les systèmes dits „quiescent" et „mobile" dans la pratique, suivant l'exemple du sprint, de la perche, du marteau.)

F. HEPP: Le rôle de l'éducation physique dans la préparation sportive ... 326
(Compte rendu des conférences, interventions du congrès de FIEP a Rome.)

J. PÁLFAI: Exercices du football pendant l'entrainement en plusieurs étapes (II.) ... 328
L'auteur présente quatorze exercices et jeux d'entrainement exécutés suivant le système en étapes.)

J. ABÁD: Dans quel sort du sport quand et comment nous laissons se spécialier les jeunes? ... 330
(Suivant les résultats des récherches scientifiques actuelles l'auteur expose la question du commencement de l'entrainement spéciale dans plusieurs sports et quand peut on envisager la meilleure performence?)

I. BÁRÁNY: La nage de Yamanaka ... 331

I. LÁSZLÓ & F. MEGYERI: Ce dont les chiffres des Jeux de Rome parlent ... 332

Quelques conclusions des Jeux de Rome:

J. SZANISZLÓ: Un pour tous et tous pour un dans le pentathlon moderne ... 333

J. BRANDI: Encore comme ça aussi, nous devrions gagner le championnat olympique de water-polo ... 334

Á. ÉNEKES: Les plus importants moyens de l'évolution progressive de nos boxeurs sont: la variété des connaissances techniques et la force ... 337

M. ELEK: Le „savoir-escrimer" et les nerfs aux Jeux de Rome ... 339

I. BÁRÁNY: La première assemblée générale internationale de nos médecins sportifs a discuté les bases biologiques de l'éducation physique scolaire ... 342

R. BÜCHLER: Qu'est ce que la psychologie peut faire pour développer l'éducation physique et le sport? ... 345

A. KERESZTY: Le XIII-ème congrès de la Fédération Internationale des Médecins Sportifs ... 347

R. B.: Quelques problèmes psychologiques des leçons d'éducation physique ... 348
(Comment les différents opinions influenceront les vues des élèves concernant l'éducation physique? Pourquoi les jeunes ne peuvent-ils juger correctement ses performences?)


Notre titre-planche: Le 80 m haies pour femmes à la Spartakiade Internationale des organisations armés; la championne olympique I. Press est déjà la première (Photo: P. Szeles)

## CONTENTS


J. BENCÉDY: The development of our public education — is the development of sports and physical education as well ... 321

J. ERDÖS: Forty-three years ago ... 323

L. BALOGH: The application of the mechanical observation in the instruction of movements (II) ... 324

F. HEPP: The role of the physical education in preparation of sports ... 326

J. PÁLFAI: Football-exercices with interval training-method (II) ... 328

J. ABAD: When, and how shall we specialize in different sports ... 330

I. B.: The swimming style of Yamanaka ... 331

I. LÁSZLÓ & F. MEGYERI: What the statistics tell us about Rome ... 332

Some experiences at the Games in Rome

J. SZANISZLÓ: One for all and all for one in the modern pentathlon ... 333

J. BRANDI: In spite of all we could have won the olympic water-polo ... 334

Á. ÉNEKES: The most important means of our boxers development are the allround technics and the force 337

M. ELEK: The fencing skill and the nervs at the Games 339

I. BÁRÁNY: The first international general assembly of the Hungarian sports physicians discussed the biological bases of the school physical education ... 342

R. BÜCHLER: What can psychology do for the development of sports and physical education ... 345

A. KERESZTY: The XIII-th congress of the International Sports Physicians Associations ... 347

R. B.: Some psychological problems of the physical education in the schools ... 348


On the cover: 80 m hurdles for women at the International Spartachiade of armed forces: olympic winner I. Press leads (Photo: P. Szeles)

## INHALTSVERZEICHNIS


J. BENCÉDY: Weiterentwicklung unseres Unterrichtswesens — auch jene der Körpererziehung und des Sports ... 321

J. ERDÖS: Seit dreiundvierzig Jahren ... 323

L. BALOGH: Die Geltung der mechanischen Betrachtung beim Unterricht der Bewegungen (II) ... 324

F. HEPP: Die Rolle der Körpererziehung im Dienste der Vorbereitung für den Sport ... 326

J. PÁLFAI: Fussball-Trainingsübungen mit Intervall-Methode (II) ... 328

J. ABÁD: Wann und wie spezialisieren wir in den einzelnen Sportzweigen? ... 330

I. B.: Jamanakas Schwimmart ... 331

I. LÁSZLÓ und F. MEGYERI: Worüber die Daten der Olympiade in Rom sprechen ... 332

Einiges über die Ehrfahrungen der Olympiade im Rom

„Einer für Alle, Alle für einen." Moderne Fünfkampf (J. Szaniszló) ... 333

Wier hätten — dessenungeachtet — den Sieg der olympischen Wasserballmeisterschaft erringen können (J. Brandi) ... 334

Mittel zum Zwecke der Weiterentwicklung unserer Faustkämpfer: technische Vielseitigkeit und Kraft (Á. Enekes) ... 337

Fähigkeitsgrad und Nerven der Fechter bei der Olympiade in Rom (M. Elek) ... 339

I. BÁRÁNY: Der erste internationale Kongress unserer Sportärzte beriet die biologische Grundsätze der Körpererziehung der Schulen ... 342

R. BÜCHLER: Was kann die Psychologie tun für die Entwicklung des Sports ... 345

A. KERESZTY: Der XIII. Kongress der internationalen sportärztlichen Verbandes ... 347

R. B.: Über einige psychologische Probleme der Körpererziehungsstunden ... 348


Unsere Titelbild: 80 m Hürdenlauf bei der internationalen Innenorganisations-Spartakiade. Irina Press, die olympische Siegerin, bereits in Führung (Photo Szeles)

## СОДЕРЖАНИЕ


*Й. Бенцеди:* Дальнейшее развитие дела обучения — дальнейшее развитие и физической культуры и спорта ... 321

*Й. Эрдеш:* Сорок три года тому назад ... 323

*Л. Балог:* Осуществление механического воззрения в обучении движениям ... 324

*Ф. Хепп:* Роль физического воспитания в спортивной подготовке ... 326

*Й. Палфаи:* Упражнения в футболе интервальным методом тренировки (II) ... 328

*Й. Абад:* В каком виде спорта когда и как надо специализироваться? ... 330

*В. И.:* Плавание Яманаки ... 331

*И. Ласло и Ф. Медери:* О чем говорят цифры римской олимпиады ... 332

Из опытов римской олимпиады ... 333

Один за всех — все за одного (И. Санислов) ... 333

И так мы тоже могли бы выиграть на олимпиаде чемпионат по водному поло (Й. Бранды) ... 334

Способы дальнейшего развития наших боксеров: техническая многосторонность и сила (А. Енекеш) ... 337

Умение в фехтовании и нервы на римской олимпиаде (М. Элек) ... 339

*И. Барань:* На первой международной конференции наши спортивные врачи обсуждали вопросы физиологической основы в школьном физическом воспитании ... 342

*Р. Бюхлер:* Что может оказать психология в развитии физкультуры и спорта ... 345

*А. Керести:* XIII конгресс Международного Союза спортивных врачей ... 347

*Р. Бюхлер:* О некоторых психологических проблемах уроков по физическому воспитанию ... 348

*На обложке:* Бег с препятствиями на дистанцию 80 метров на международной спартакиаде министерств внутренних дел. Олимпийская чемпионка Ирина Пресс уже впереди (фото Пал Селеш) ...

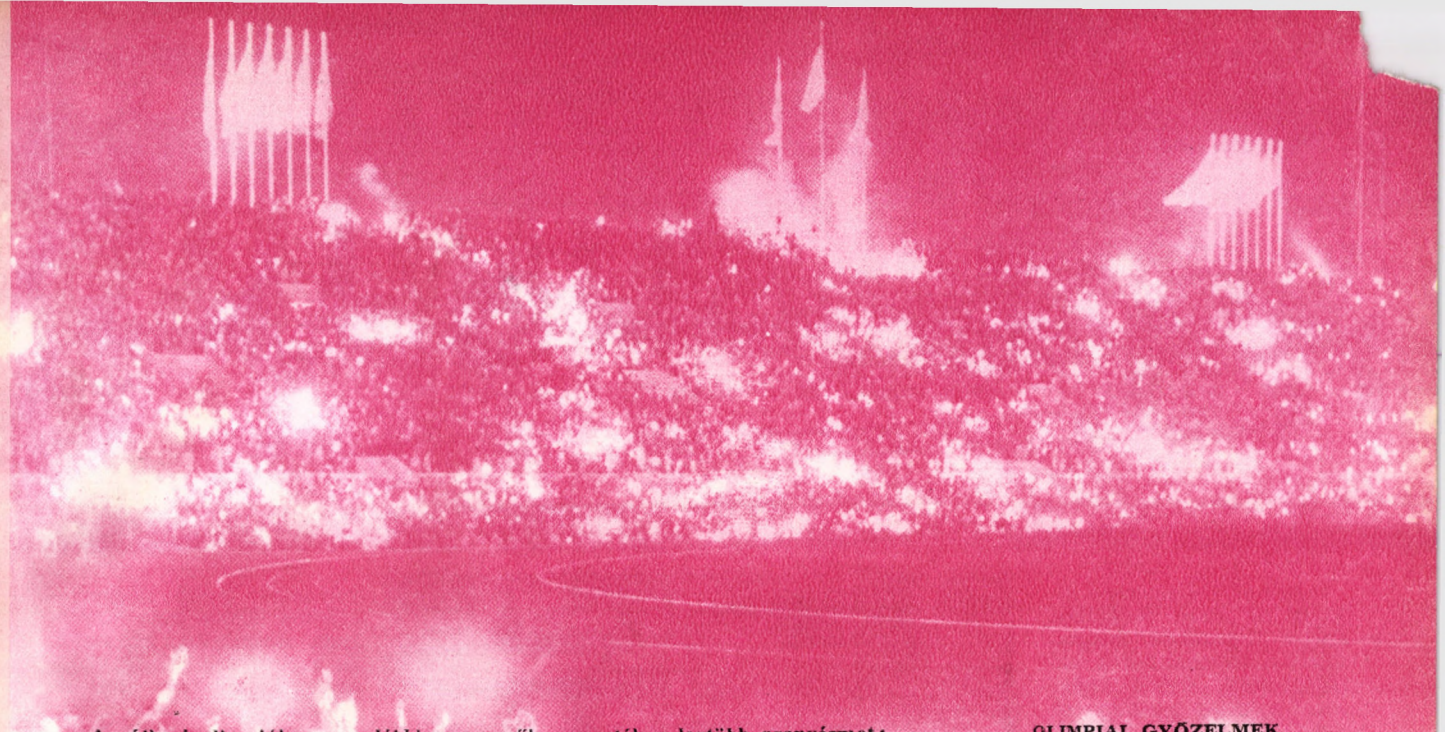

*


Содержание на иностранных языках на странице ... 352


**— Ön szerint nem kellene-e törölni az ósdi, természetellenes mozgású gyaloglást az olimpiai számok közül — kérdezték az újságírók Zátopektől, a csehszlovákok egykori világhírű futójától. Zátopek ezt választa: — Nem tudnám eldönteni. Én csak úgy érzem: ha nem lennének pályabírák, valamennyien szívesebben futnának!**

Vigyázat, jön Afrika: Valamennyi szakembernek és újságírónak az a véleménye, hogy a gyarmati iga alól felszabadult afrikai országok sportolói hamarosan ott lesznek a legjobbak nyakán. Erre mutat az abesszin Abebe maratoni győzelme, a kenyai Anato 10.4-es 100 méteres, Niyandika 13:52.8-as 5000 m-es ideje és hatodik helyezése, az ugandai Amukon 21,3-ja 200-on, a nigériai Amu 46,6-es 400-a, a ghanai 4×400-as váltó 3:10,5-je, a nigériai 4×100-as váltó 40,1-es ideje . . .

Összesen 1,6 millió fizető nézője volt a római olimpiának, a belépőjegyek árából 2,62 milliárd líra folyt be. Az atlétikai versenyt 400 000 ember tekintette meg (s ezért 1,2 milliárd lírát fizetett), a labdarúgást 260 000, az úszást 180 000, az ökölvívást 83 000.



## Az újkori olimpiákon az alábbi versenyzők szerezték a legtöbb aranyérmet:

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nurmi | atléta | Finnország | 9 | 1920: 2 e., 1 cs., 1924: 3 e, 2 cs., 1928: 1 e |
| Ewry | atléta | U.S.A. | 8 | 1900: 3 e., 1904: 3 e., 1908: 2 e. |
| Csukarin | tornász | Szovjetunió | 7 | 1952: 3 e., 1 cs. 1956: 2 e., 1 cs. |
| Gerevich | vívó | Magyarország | 7 | 1948: 1 e., 1932—1936, 1948, 1952, 1956, 1960: 1—1 cs. |
| Latinyina* | tornász | Szovjetunió | 7 | 1956: 3 e., 1cs., 1960: 2 e., 1 cs. |
| Kárpáti | vívó | Magyarország | 6 | 1956—60: 1-1e., 1948—52—56—60: 1-1 cs. |
| Kovács | vívó | Magyarország | 6 | 1952: 1 e., 1936—48—52—56—60: 1-1 cs. |
| Nedo Nadi | vívó | Olaszország | 6 | 1912: 1 e., 1920: 2 e., 3 cs. |
| Sahlin | tornász | Szovjetunió | 6 | 1956: 1 e., 1 cs., 1960: 4 e. |
| Fredriksson | kajakozó | Svédország | 6 | 1948: 2 e., 1952: 1 e., 1956: 2 e., 1960: 1 k2 |
| Weissmüller | úszó | U.S.A. | 5 | 1924: 2 e., 1 v., 1928: 1 e., 1 v. |
| Heida | tornász | U.S.A. | 5 | 1904: 4 e., 1 cs. |
| Mangarotti | úszó | Olaszország | 5 | 1952: 1 e., 1 cs., 1956: 2 cs., 1960: 1 cs. |
| Keleti* | tornász | Magyarország | 5 | 1952: 1 e., 1956: 3 e., 1 cs. |
| Kraenzlein | atléta | U.S.A. | 4 | 1900: 4 e. |
| Urley | kerékpáros | U.S.A. | 4 | 1904: 4 e. |
| Owens | atléta | U.S.A. | 4 | 1936: 3 e., 1 v. |
| Blankers—Koen* | atléta | Hollandia | 4 | 1948: 3 e., 1 v. |
| dr. Fuchs | vívó | Magyarország | 4 | 1908: 1 e., 1 cs., 1912: 1 e., 1 cs. |
| Zatopek | atléta | Csehszlovákia | 4 | 1948: 1 e., 1952: 3 e. |
| Kolehmainen | atléta | Finnország | 4 | 1912: 3 e., 1920: 1 e., |
| Mc.Cormick* | műugró | U.S.A. | 4 | 1952: 2 e., 1956: 2 e. |
| Elvström | vitorlázó | Dánia | 4 | 1942—52—56—60: 1-1 e. |
| Rose | úszó | Ausztrália | 4 | 1956: 2 e., 1 v., 1960: 1 e. |

(3 olimpiai aranyérmet sokan szereztek. Közülük legnevezetesebb a magyar Papp László, aki 3 olimpián nyert ökölvívásban aranyérmet. Ez az ökölvívósport történetében eddig egyedülálló.)

e. = egyéni, cs. = csapatgyőzelem, v. = váltó
a *-al jelzett, női versenyző.

### A BÉKETÁBOR ORSZÁGAINAK 1945 ELŐTT ÉS UTÁN ELÉRT OLIMPIAI BAJNOKSÁGAI:

| | | |
|---|---|---|
| Szovjetunió (cári Oroszország) | 1 | 112,5 |
| Magyarország | 34 | 41,5 |
| Csehszlovákia | 7 | 17,0 |
| Románia | — | 9,0 |
| Lengyelország | 5 | 7,0 |
| Bulgária | — | 2,0 |
| Észtország | 6 | — |
| | 53 | 189,0 |

### AZ ÚJKORI OLIMPIÁKON 1879 GYŐZTEST AVATTAK:

| | | |
|---|---|---|
| Ebből: | atletika | 394 |
| | úszás | 185 |
| | téli sportok | 161 |
| | birkózás | 149 |
| | lövészet | 127 |
| | torna | 122 |
| | ökölvívás | 90 |
| | vívás | 88 |
| | evezés | 87 |
| | kerékpár | 78 |

### AZ ORSZÁGOK KÖZÖTTI SORREND AZ ÚJKORI OLIMPIÁKON SZERZETT GYŐZELMEK ALAPJÁN:

| | |
|---|---|
| USA | 512,0 |
| Nagy-Britannia | 140,5 |
| Svédország | 134,5 |
| Franciaország | 114,5 |
| Szovjetunió | 112,5 |
| Németország | 106,5 |
| Olaszország | 99,5 |
| Finnország | 94,0 |
| Magyarország | 74,5 |
| Norvégia | 68,0 |
| Svájc | 42,0 |
| Ausztrália | 41,0 |

**Megjegyzés:** Míg az USA, Nagy-Britannia, Franciaország 14, Svédország 13 — addig a Szovjetunió csak 3 olimpián vett részt.

### AZ ORSZÁGOK SORRENDJE AZ 1945 ÓTA SZERZETT GYŐZELMEK ALAPJÁN:

| | |
|---|---|
| USA | 156,0 |
| Szovjetunió | 112,5 |
| Svédország | 47,0 |
| Magyarország | 41,5 |
| Olaszország | 41,0 |
| Ausztrália | 29,0 |
| Finnország | 28,5 |
| Németország | 26,0 |
| Franciaország | 24,0 |
| Norvégia | 24,0 |
| Törökország | 18,0 |
| Csehszlovákia | 17,0 |

**Megjegyzés:** Az 1948-as olimpián a Szovjetunió még nem vett részt.

### OLIMPIAI GYŐZELMEK VILÁGRÉSZENKÉNT

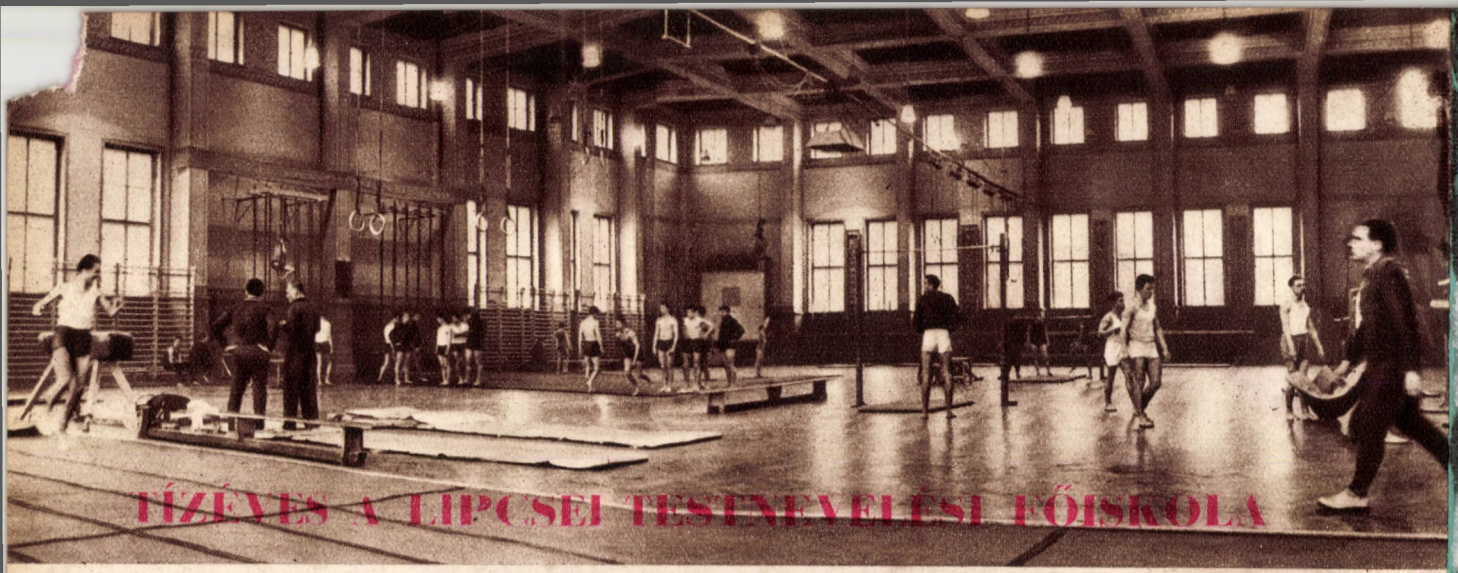
| | | |
|---|---|---|
| **Európa:** | | |
| Nagy-Britannia | | 140.5 |
| Svédország | | 134.5 |
| Franciaország | | 114.5 |
| Szovjetunió | | 112.5 |
| Németország | | 106.5 |
| Olaszország | | 99.5 |
| Finnország | | 94.— |
| Magyarország | | 74.5 |
| Norvégia | | 68.— |
| Svájc | | 42.— |
| Belgium | | 35.— |
| Hollandia | | 30.— |
| Ausztria | | 25.— |
| Csehszlovákia | | 24.— |
| Dánia | | 21.5 |
| Görögország | | 14.— |
| Lengyelország | | 12.— |
| Románia | | 9.— |
| Esztország | | 6.— |
| Jugoszlávia | | 5.— |
| Írország | | 4.— |
| Luxemburg | | 3.— |
| Bulgária | | 2.— |
| Cári-Oroszország | | 1.— |
| Spanyolország | | 1.— |
| | 25 ország | 1179.— |
| **Amerika:** | | |
| USA | | 512.— |
| Canada | | 32.— |
| Argentína | | 13.— |
| Cuba | | 6.— |
| Brazília | | 3.— |
| Jamaica | | 3.— |
| Mexikó | | 3.— |
| Uruguay | | 2.— |
| Peru | | 1.— |
| | 9 ország | 575.— |
| **Ázsia:** | | |
| Japán | | 23.5 |
| Törökország | | 19.— |
| India | | 6.— |
| Irán | | 2.— |
| Pakisztán | | 1.— |
| | 5 ország | 51.5 |
| **Ausztrália:** | | |
| Ausztrália | | 41.— |
| Új-Zéland | | 7.— |
| Ausztrál-Ázsia | | 3.— |
| | 3 ország | 51.— |
| **Afrika:** | | |
| Dél-Afrika | | 16.— |
| Egyiptom | | 5.5 |
| Etiópia | | 1.— |
| | 3 ország | 22.5 |

**Összesen: 45 ország 1879 győzelem.**

Megjegyzés: A holtversenyben elért győzelem csak 0,5 pontot kapott az értékelésnél.

Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás utca 44. Távbeszélő: 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hírlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hírlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

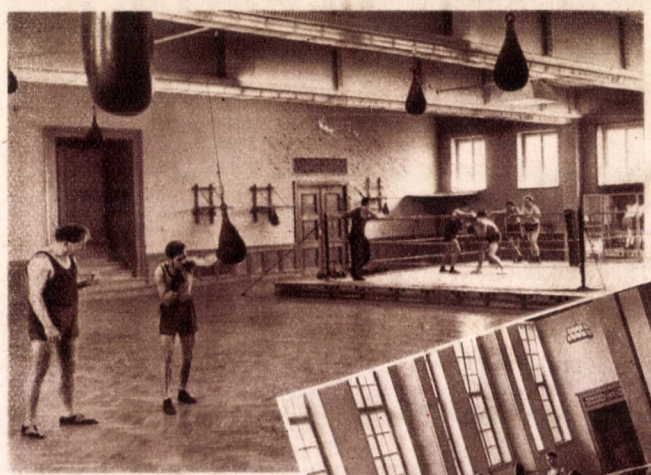
60.11751 Egyetemi Nyomda, Budapest — F.v.: Janka Gyula igazgató



# TÍZÉVES A LIPCSEI TESTNEVELÉSI FŐISKOLA

A Német Testnevelési Főiskola tíz éves fennállása alatt a Lipcsében megforduló sportszakemberek, oktatók, edzők, neves emberek, újságírók osztatlan elismerését vívta ki. A német dolgozó nép alkotó erejének, életkedvének, testkultúrájának fellegváraként tekintettek fel a hatalmas méretű, minden tekintetben korszerű intézményre. Sefton *Delmer*, a Daily Express publicistája sokáig vendégeskedett a főiskolán. Úgy megismerte és megszerette, hogy lapjában így emlékezett vissza ott-tartózkodására: *„Alig várom azt a napot, amikor Nagybritanniának is ilyen sportfőiskolája lesz. Addig is ez a példa áll előttünk . . .”*

A rövid egy évtized alatt ilyen sikert aratott intézmény nemcsak elméleti, hanem gyakorlati szempontból is példaszerű. A kormányzat a főiskola felépítését 1950-ben fejezte be. Azóta ez az intézmény foglalja magában minden testnevelésre és sportra vonatkozó gyakorlati oktató-nevelő munkát. Mielőtt azonban ezt a biztos, célratörő, szakavatott és alapos munkát végző főiskolát jelenlegi szervezetével életrekeltették volna, — már sokat szolgált a német testkultúrának az a háromévfolyamos, majd négyévfolyamos iskolaforma is, melyen munkások, parasztok és azelőtt felsőiskolai képzéshez hozzá nem jutó ifjabbak érettséginél magasabb fokú képesítést nyerhettek. 1953 óta az arra érdemeseknek mód nyílt, hogy sportoktatói diplomát öt-





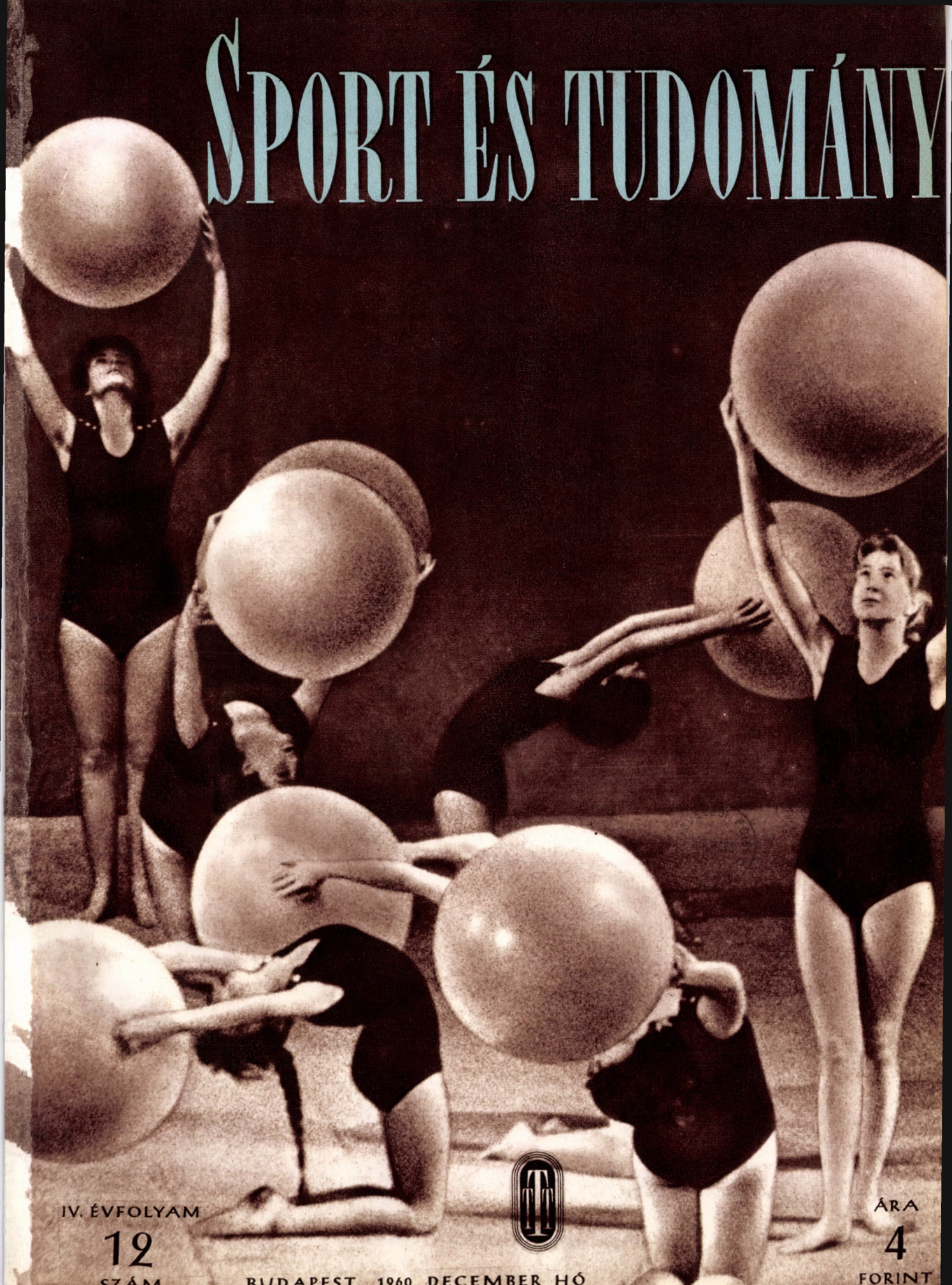
éves levelező tanfolyamon is megszerezhessenek.

Az 1955/56-os tanév megkezdésével a lipcsei TF oktatási programja tovább szélesedett, tudományos rangja nőtt. Ezzel együtt nőtt belseje, berendezése, szertára. Négy tágas, új előadótermébe ötszázan belefférnek. A torna, a cselgáncs, az ökölvívás, birkózás, vívás, gimnasztika és gyermektorna kapott hatalmas termeket, — az egyéb célokat szolgáló korszerű termek mellett. Sok szemináriumban, különleges berendezésű teremben folyik az oktatás. De éppen ilyen nagyvonalúak: a 8000 személyes uszoda, a gyeplabdapálya és más sportágak és játékok létesítményei.

Tudományos kapcsolataik szintén számottevők. A világ minden jelentős testnevelési főiskolájával — Finnországtól Kínáig — összeköttetésben állnak. Mindenekelőtt a szovjet és testvéri népi demokráciák kapcsolatait gyümölcsöztetik. A Szovjetunió és a népi demokráciák testnevelési főiskoláival tapasztalatcserét tartanak. E szoros szövetségből tanáraik és növendékeik egyaránt sokat okulnak.



# SPORT ÉS TUDOMÁNY



IV. ÉVFOLYAM
12
SZÁM

BUDAPEST, 1960 DECEMBER HÓ

ÁRA
4
FORINT

# Sport és Tudomány

A TESTNEVELÉSI TUDOMÁNYOS TANÁCS FOLYÓIRATA

*Szerkeszti a szerkesztő bizottság*

IV. ÉVFOLYAM ★ 1960 DECEMBER ★ 12. SZÁM

*Felelős szerkesztő: Tóth Dezső* *Elnök: Lissák Kálmán dr.*

*Szerkesztő bizottság: Baracs Györgyné, Bárány István dr., Dobozy László, Hepp Ferenc dr., Kereszty Alfonz dr., László István, Pálfai János szerkesztő, Rostás György, Sós István*


## TARTALOM


LÁSZLÓ ISTVÁN: Szakirodalmi és dokumentációs feladatainkról .. 353
ANTAL JÓZSEF és TÓTH ISTVÁN: Jubileumi ünnepségek Lipcsében .. 355
NÁDORI LÁSZLÓ: Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban .. 356
LAKAT KÁROLY és PÁLFAI JÁNOS: Labdarúgó gyakorlatok szakaszos módszerrel .. 358
MEGYERI FERENC és VARGA GYULA: Az olimpiai jelvényszerző verseny értékelése .. 360
SÁNDOR LÁSZLÓ: Új mód a pörgetés védésére .. 362
KÁRPÁTI KÁROLY: Nevelési kérdések a sportkörben .. 364
A római olimpia tanulságaiból .. 365
Az első 5000 ponton felüli olimpiai győzelem (Kapuvári Zalán) .. 365
Miért nem nyújtottak labdarúgóink még többet? (Csanádi Árpád) .. 366
Az erős edzés döntő fontosságát igazolták a kajak-kenu versenyek (Granek István) .. 368
A támadó küzdő modorú birkózás sikere az olimpián (Matura Mihály) .. 369
Megfejtettük az ausztrál edzők sikereinek titkát (Bárány István) .. 370
SZABÓ JÁNOS: A korszerű támadójáték szemlélete a kosárlabdázásban .. 371
Hozzászólások .. 372
DOBRÁNSZKY ISTVÁN: A beidegzett ökölvívó mozgások és az eredményesség .. 373
BALOGH LAJOS: A biomechanika és a sporteredmények fejlődése .. 374
Mivel foglalkoznak a külföldi folyóiratok? .. 375
Iskolai testnevelés .. 376
BÜCHLER RÓBERT: A tanulók személyiségének „egyszavas" jellemzéséről .. 376
BAKONYI FERENC: Elméleti szakos nevelők a testnevelésről .. 377
PAKU ERNŐ: 10 éves az ipari tanulók testnevelése .. 379
Képes módszertan (Sós—Kozák) .. 379
HUSZÁR JÁNOS: 98 százalék! .. 380
BURKA ENDRE: Oktatásügyünk továbbfejlesztése és az új tantervek .. 381
SÓS ISTVÁN: Téli gondok az iskolában .. 382
NYIRI JÁNOS: Az iskolai testnevelés fejlesztése .. 383
Idegen nyelvű tartalomjegyzék .. 384


BORÍTÓ OLDALAINKON: Címképünk: Jelenet a Nagy Októberi Szocialista Forradalom évfordulója tiszteletére, az Erkel-színházban rendezett sportünnepélyről. A Kossuth Zsuzsanna leánygimnázium és az Egressy úti általános iskola tanulóinak gyakorlata.

Az utolsó előtti oldalon: Sumó — jiu-jitsu — judó (Endrődi Lajos). Az utolsó oldalon: Képek a nyírségi falvak, termelőszövetkezetek sportéletéből (Erdős Jenő).

### *A magyar sport kézikönyve*

Erre a 600 oldalas könyvre elmondhatjuk, hogy a sport iránt érdeklődők számára nélkülözhetetlen.

Először is 36 sportág legfontosabb adatait közli: az országos bajnokságok eredményeit a kezdet-kezdetétől mostanáig, a válogatott viadalok eredményeit, a válogatott versenyzők, játékosok adatait, a mérhető sportágakban a felszabadulás óta elért csúcseredményeket, az olimpiai játékokon, világ- és Európa-bajnokságokon szerzett győzelmeket és helyezéseket (elsőtől a hatodik helyezettig). Történeti áttekintést ad a könyv az egyes sportágak kialakulásáról, elterjedéséről nemcsak hazai, hanem világviszonylatban is. Ismertetést nyújt a különböző sportágak technikájáról, legfontosabb szabályairól, a sportlétesítmények, pályák, felszerelések, sportszerek méreteiről stb. A sportágakra vonatkozó anyagot a nemzetközi és a hazai sportszövetségekre vonatkozó adatok és címek egészítik ki. A Sportkiadó gondozásában megjelent könyvet Antal Zoltán, László István és Sass Tibor állította össze. Ára: 57 forint.

## A TTT életéből

A TTT november 4-én tartott elnökségi ülésén értékelte a TTKI munkáját.

A mindössze egyéves múltra visszatekintő intézet mostoha körülményei — műszerhiány, szűkös személyi ellátottság — ellenére, ha nem is erején felül, de előbbre vitte az iskolai testnevelés, a sportmódszertan ügyét s több hasznos kutatást fejezett be.

A TTKI iskolai testnevelési osztálya kérdőíves módszerrel a tanulók, a testnevelő szakos tanárok, s elméleti szakos nevelők és szülők sporttal és testneveléssel kapcsolatos szemléletét, valamint a koedukációk kérdését vizsgálta. Ez hasznos segítség az iskolai testnevelési tanterv stb. megreformálása szempontjából. Mivel a kutatások a puszta tények megállapításán kívül nem utalnak a soronkövetkező legfontosabb feladatokra, a kutatások ilyen irányú befejezéséről gondoskodni kell.

A tömegtestnevelési osztály közreműködött a tömegsportmozgalmak tervezetének kialakításában s erre a célra javaslatot, szinteket dolgozott ki.

A szakirodalmi osztály a testnevelési és sportdokumentáció megteremtése érdekében javaslatot készített a szakrendszerre és működésére vonatkozóan. Együttműködve a TTT szakirodalmi és testnevelési bizottságával, a magyar sportbibliográfia és sportlexikon elkészítésével foglalkozik.

Az edzésmódszertani osztály azt vizsgálta, hogy az edzésvezetés gyakorlatát az edzésmódszertan elvei és korszerű módszerei mennyire hatják át.

Az elnökségi ülés foglalkozott még a TTT vidéki szervezeteinek létrehozásával, s a pécsi szervezettel összefüggő személyi kérdésekkel is. Az elnökség indokoltnak látja az országban folyó gyógytestnevelési munka tartalmának egységes alapokra helyezése érdekében a TTT-n belül gyógytestnevelési bizottság létrehozását.

Elfogadta az elnökség a „Testnevelési és sportlexikon" kiadására, illetve szerkezeti felépítésére vonatkozó tervezetet.

A „Sport és Tudomány" c. lap tevékenységét értékelve javasolja, hogy e népszerű formán kívül évente négyszer megjelenő lapmelléklettel segítse a magasabb szintű munkák közreadását.

●

**A TTT Iskolai testnevelési bizottsága** október hó folyamán megvitatta Dr. Komlóssy Sándor, Morvay Vidor, Solymossi Egon, Verbőczy József és Villányi Nándor közös kutatási tervét, valamint Szabó József tervezetét. Az előbbi a család szerepével foglalkozik a testnevelés és a sport szempontjából, az utóbbi pedig a testnevelési és sporttevékenység kihatásával a tanulók tanulmányi eredményére.

### A TESTNEVELÉSTÖRTÉNETI ÉS SZAKIRODALMI BIZOTTSÁG MUNKÁJA

A bizottság legutóbbi ülésén a testnevelés és sportbibliográfia kérdésével foglalkozott. A beszámolóban elmondták, milyen lapokat és folyóiratokat néztek át a kutatók. A mintegy 500 folyóirat és sportlap közül eddig a 120 legterjedelmesebb lapot kutatták át. Az eddigi kutatómunka eredményeképen kb. 5000 könyv és 15 000 szakcikk címleírása áll a szerkesztők rendelkezésére. A kutatásba vidéki munkatársak is bekapcsolódtak.

A bibliográfia anyagának teljessége érdekében még felkérik a vidéki könyvtárakat is helyi anyag feltárására. A bizottság foglalkozott a bibliográfia előszerkesztési munkáival és a szakrendszerre vonatkozó javaslatot elfogadta.

A legközelebbi bizottsági ülésen a sportlexikonnal foglalkoznak s napirendre kerül a címszavak és közreműködő munkatársak kijelölése.

●

### ÚJ HELYISÉGBEN A MÚZEUM

Októberben a testnevelési és sportmúzeum a Váci utcából a városligeti Műjégpálya tágas helyiségeibe költözött. A termek átépítése és átalakítása azonban nem ok arra, hogy a múzeum és sportéremtani bizottság tevékenysége csökkenjen. Egyelőre a kisebb és hozzáférhető tárgyak, így a sportérmek rendezésével foglalkozik a bizottság.

# Szakirodalmi és dokumentációs feladatainkról

*Írta: László István, a TTKI osztályvezetője, a TTT tagja*

A magyar sportéletben a felszabadulás után mélyreható változások történtek és a tömegsport, a minőségi sport, valamint az iskolai testnevelés is jelentősen fejlődött.

Az utóbbi években azonban a tudomány segítségével a tudományos kutatások eredményeinek felhasználásával világszerte meggyorsult a fejlődés üteme. Ezt a gyors fejlődést figyelembe véve ma már minden szakember előtt világos, hogy a magyar testnevelés és sport csak úgy állhatja a versenyt a külfölddel, ha a testnevelési és sporttézisek szellemében tovább fejleszti elméleti ismereteit és azokat a gyakorlati munkával összhangba hozza, azaz: ha sportszakirodalmunkat nemzetközi szintre emeljük, ha tudományos módszerességgel megírt színvonalas műveket alkotunk. Ennek érdekében mindenekelőtt hozzáférhetővé kell tenni az eddig feldolgozott anyagot, azt rendszereznünk és fejlesztenünk kell.

E munkának első lépése:

**a Magyar Testnevelési és Sportbibliográfia összeállítása és az egyetemes szakanyagot is felölelő Nemzetközi Cikk- és Szakkönyvjegyzék és Gyűjtemény elkészítése.**

A Magyar Sportbibliográfia már készül. Jelenleg az adatgyűjtésnél tartunk. Ez év végére a szerkesztési munkák is megindulnak. A külföldi szakanyag feldolgozása szintén folyik.

A közelmúltban lezajlott római olimpia számos értékes tapasztalatot eredményezett. A részletes értékelések elkészülte előtt is megállapítható, hogy a minőségi sport felkészítésének igen sokoldalúnak kell lennie, s a folyamatok kölcsönös egymásra hatását minden eddiginél jobban, tudományosabban kell figyelembe venni. A gyakorlati élet ilyen irányú fejlődése egyre jobban sürgeti azoknak a szemléletfejlesztő műveknek az elkészítését, melyek a dialektikus materializmus szellemében nemcsak a szocialista testkultúra alapjainak megszilárdításához, hanem a szocialista társadalom életszemléletének alakításához is hozzájárulnak.

Ezért készül

**a három kötetes Magyar Sport Lexikon,**

mely a sportban leghaladóbb világnézetet alkalmazza, s a szakismeretek tárát és a közérdekű adatok gyűjteményét adja az olvasó kezébe.

Jelenleg a mű címszavait gyűjtjük. Az idén még kidolgozzuk a címszó javaslatokat; jövőre az első kötetet szerkesztjük. Tervünk szerint évenként egy-egy kötettel bővítjük az irodalmat.

A feladatok további vizsgálatához figyelembe kell vennünk a publikációs és könyvkiadási lehetőségeket, a szakirodalom fejlesztésére hivatott szerveket, a szakembereket, és vizsgálnunk kell az anyagi és tárgyi feltételeket.

A testnevelés és sport iránt az emberek egyre jobban érdeklődnek. Ezt az érdeklődést folyamatosan ki kell elégítenünk. A mindennapi események, az időszerű kérdések riportszerű ismertetése és népszerűsítése a Népsport, valamint a Képes Sport feladata.

A szakmai ismeretek legfrissebb anyagát, a legfontosabb eredmények rögzítését, a szövetségi ügyek és rendelkezések közlését a szakszövetségi híradók végzik. E lapok színvonala, népszerűsége különböző. Általános jelenség azonban, hogy lassan jelennek meg, átütő erejüket, újdonságukat emiatt csak csökkent hatással tudják elérni. Színvonaluk emelése, anyaguk bővítése egyik égető feladat.

Az időszakos lapok között jelentős szerepe van az MTSH Közlönynek.

Sokrétű és tudományos szerepet tölt be.

**a Sport és Tudomány.**

A megnyilvánuló sokrétű igényt és a kérdések tudományos részletezését azonban jelenlegi terjedelmében nem oldhatja meg maradéktalanul. Terjedelme bővítésre szorul, elsősorban egy tudományos mellékletre lenne szükség.

A tézisek szellemében sokkal nagyobb szakirodalmat kell biztosítanunk a falu, az üzemek, az ifjúság sportjának, testnevelésének is. Behatóan foglalkoznunk kell a tömegsport problémáival és nem szabad veszendőben hagyni a tömegsportversenyek eredményeit ismertető közlemények mozgósító erejét.

Egyes szakorgánummal nem rendelkező szakterületeknek is sürgősen publikációs lehetőséghez kell jutniok. Ehhez új lapok megindítására lenne szükség. A baráti országok élénken fejlődő sportélete és szakirodalma arra figyelmeztet, hogy ha nem akarunk a fejlődésben megállni, a szakirodalom fejlesztésére a jövőben többet kell áldoznunk.

Ma már a Testnevelési Tudományos Tanács és a Testnevelési Tudományos Kutató Intézet szerveiben hivatott gazdája van olyan problémáknak, melyek a múltban csak felében-harmadában oldódtak meg. A külföldi lapok anyagának a szakemberekhez eljuttatása, egyes anyagok lefordítása és nyilvántartása, a készülő szakmunkákhoz, cikkekhez elvi és gyakorlati segítség nyújtása — mind-mind e szervek feladata.

A TTKI kiadásában ezért jelenik meg

**a Külföldi Szakirodalmi Tájékoztató.**

Ez a tájékoztató egyre népszerűsödő formában, még további elvi és tartalmi javításokkal egyik alapvető szakművünkké válhat.

A tudományos munka elmélyítését a jelenleginél is hatékonyabb publikációs lehetőségekkel kell segítenünk. Mivel a Sport és Tudomány terjedelménél fogva már nem közölheti a hosszabb tudományos munkákat, a készülő vagy már befejezett munkák a jövőben — terjedelmük-

nek és természetünknek megfelelően — a Testnevelési Tudományos Tanács Könyv és Füzet-sorozatában kerülhetnek nyilvánosság elé. A sorozatot TTT-ben tömörült szakerők szerkesztik. Egy kötet már megjelent, néhány más kötet készen van már, és kiadásra vár.

**A szakirodalom tulajdonképpeni gerince a könyvanyag.**

A testneveléstudomány ismeretanyagának elmélete, a terminológia, a testnevelés- és sporttörténet, az alkalmazott tudományágak sportanyaga, mint a sportpszichológia, biomechanika, sportélelmezés, az iskolai testnevelés és a tömegsport módszerei, a dokumentációs kiadványok, az üzemi és falusi sport, a női sport, a sport-szépirodalom és a világnézeti kérdések sportvonatkozása — ezek azok a kérdéskomplexumok, melyeket a lehető legrövidebb idő alatt meg kell oldanunk.

**Kevés a rátermett szakíró.**

Pedig a felszabadulás után a nemzetközi sportéletben elért számtalan kiemelkedő eredményünk bizonyítja, hogy számos kiváló edzőnk, gyakorlati sportemberünk van! Sajnos, a gyakorlati jártasság nem jár mindig együtt az eredményes irodalmi tevékenységgel. A szakírók köre — bár köztük világviszonylatban is akadnak kiválóak — szűk, a fejlődés és a tézisek szelleme azonban mégis sürget: a már bevált szakemberek segítségével munkaközösségeket kell létrehoznunk. Megfelelő tudományos irányítással igen jelentős számú szakemberünkből válhat jó szakíró.

Ma már a legjelentősebb szakterületeken a szintézises jellegű munkák megírása elengedhetetlen. A már működő, begyakorolt munkaközösségek mintájára több — mindenre kiterjedő tudományos színvonalú, haladó szellemű művek elkészítésére alkalmas —

**munkaközösséget**

hozhatunk létre. E munkák összehangolása és az egyes szakterületek együttműködésének megteremtése a TTT feladata.

Néhány szót az anyagiakról.

A tudományos alapokat jelentő munkák szakmai elkészítését költségvetésében a TTT, illetve a TTKI biztosítja. Feladatainkat növeli, hogy az ötvenes évek elején a külföldi szakirodalom beszerzését meglehetősen elhanyagoltuk. Akkor még a Szovjetunióban megjelent szakkönyvek közlése és fordítása is hézagos volt, s szinte teljesen hiányoznak az egyéb, különben értékes külföldi munkák, illetve folyóiratok. Beszerzésükről visszamenően is gondoskodunk.

Szakkádereink eszmeileg és politikailag fejlődtek, s már kialakult néhány jól működő szakmai munkaközösség.

**Valamely téma elkészítésekor**

egy-egy közösségi tag megbízást kap az alapvető javaslat elkészítéséhez. Ezt írásban közlik a közösség tagjaival, s azok ugyancsak írásban adnak véleményt. A beküldött szakvéleményeket összegezik, s ezután következik az általános vita. Az anyagot — szükség esetén — szakterületenként esetleg a legapróbb részletekig megvitatják. Eltérő vélemények alapján a társtudományok szakértőit is bevonják, esetleg újabb vitát vagy vitákat rendeznek. Végül a kész munkát összehangolják és teljes vitára bocsátják. Kiadásra csak ezután kerülhet sor.

A testnevelés és sport kérdéseivel esetenként más tudományágak sajtója is foglalkozik. E munka összehangolása, a más tudományos és irodalmi lapokban megmutatkozó

**szemléletbeli hiányosságok megszüntetése**

is további szakirodalmi feladataink közé tartozik.

A szakirodalmi feladatokkal elválaszthatatlanul összefügg a dokumentációs feladatok megoldása.

A szakdokumentáció jelenleg a tudományos élet módszereinek egyik fajtája. Átmenet az élő gyakorlat írásos anyagából az elméleti ismeretek irodalmához. Kartoték-anyagával szinte hídszerűen kapcsolja össze az elmélet és gyakorlat kérdéseit és megoldásait, s az egyre bővülő tára az ismereteknek. Egy-egy részterület anyagának feldolgozásával a dokumentációs anyag tömörebb lesz, s így mindig hasznos áttekintést nyújt.

A dokumentációt ma már a gazdasági és tudományos életben egyaránt alkalmazzák. Nálunk különösen a természettudományok veszik nagy hasznát, mint azt a magyar orvosi és műszaki dokumentációs központok is bizonyítják. A sport területén is élnünk kell a tudományos módszer eme alapvető formájával.

A dokumentáció kérdése ma még nem véglegesen megoldott kérdés nálunk. A közvetlen gyakorlati igények kielégítése és a szakirodalom fejlesztésének közvetett segítése a VII. Pártkongresszus szellemében sürgetően írja elő a szükséges anyagi és személyi feltételek biztosítását. Ez az első és legjelentősebb dokumentációs feladatunk.

## Az olimpiai úszóversenyek rendezése 1896-tól 1960-ig

Az olimpiai úszóversenyek során nemcsak az eredmények javultak olimpiáról olimpiára, hanem a versenyek körülményei is.

*Athénben* 1896 áprilisában 13 C fokos tengerben rendezték a versenyeket, a pireusi öbölben. A cél két bólya közé kifeszített kötél volt a part közelében. A rajt egy hajóról történt, melyet becslés szerint vittek a céltól 100, majd 500, végül 1200 méterre, s a versenyzők a fedélzetről ugrottak a vízbe.

*Az 1900. évi párizsi olimpia* úszóversenyeit egy Szajna melletti kikötőben, Asnièresben, némileg áramló, de 21 C fokú vízben rendezték. Itt a partról ugrottak a versenyzők a vízbe, a cél egy gerenda volt.

*Saint Louisban*, 1904-ben, a világkiállítás tűzoltási célokra létesített vízmedencéjében rendezték az olimpiai úszóversenyeket. A medence vize 20 C fok volt, az indulás tutajról történt. A cél ezúttal is gerenda volt a rövid távoknál, míg a hosszútávú versenyeken a víz színén lebegő gerendákat érintve vissza kellett fordulni és a tutajig úszni vagy ha még hosszabb volt a táv, a tutaj érintésével ismét fordulni.

*1908-ban Londonban* végre úszómedencében versenyeztek az úszók. A stadion futópályája mellé 100 m hosszú, 10 m széles medencét építettek, ebben egyszerre négy úszó versenyezhetett. A partról ugorva indultak és sima falon fordultak, akár manapság. A víz hőfoka 21 C volt.

*Az 1912. évi stockholmi olimpia* az előzőhöz képest annyiban jelentett változást, hogy 50 m-es úszómedencében rendezték a versenyeket, ami ezután állandósult. Pályaelválasztó kötelek között először 1924-ben, *a második párizsi olimpián* úsztak; 22 C fokos víz először 1928-ban, *Amsterdamban* állott rendelkezésre, míg a medence fenekén végighúzódó, továbbá a fordulót jelentő keresztsáv *1932-ben, Los Angelesben* jelent meg először. Az 1936-os *berlini olimpia* hozta a lejtős tetejű rajtköveket és a hátúszók, fordulót jelző, zászlósorát. Az 1948. évi *második londoni olimpián* volt első ízben fedett medencében a verseny. *Helsinki* nem hozott újat, sőt némi visszafejlődést jelentett, mert itt nyitott medencében és meglehetősen hűs, 22 C fokos vízben rendezték a versenyeket. *Melbourne-ban* ismét fedett uszoda és 24 C fokú víz várta a versenyzőket. *Rómában* ugyan szabad ég alatt versenyeztek az úszók, viszont az volt az újítás, hogy a szélső pályák külső határa nem az úszómedence fala, hanem parafacsík volt.

# Jubileumi ünnepségek Lipcsében



Alfred Lemmnitz művelődésügyi miniszter beszél

A Német Demokratikus Köztársaság fejlett testkultúrájának nagyszerű kifejezője volt az az ünnepségsorozat, melyet a lipcsei Testnevelési Főiskola rendezett tízéves jubileuma alkalmából ez év októberében.

A 10 év alatt megtett út nagyságát, a szocialista testkultúra megteremtéséért folytatott erőfeszítést szemléletesen dokumentálják a főiskola számszerű adatai is. A fejlődés érzékeltetésére talán elegendő lesz, ha a 10 év előtti és a mai adatokat hasonlítjuk össze: akkor 13 tanárral és 96 hallgatóval nyitotta meg kapuit a fiatal főiskola, s 1960 őszén már 2515 hallgató iratkozott be, akik közül 1011 a nappali, 1218 a levelező, s 286 szakérettségis tagozaton folytat tanulmányokat. A tanerők száma 188 főre emelkedett.

Ez a néhány adat is eléggé érzékelteti azt a hatalmas fejlődést, amelyet az NDK legfiatalabb főiskolája, a Deutsche Hochschule für Körperkultur a párt és a kormány messzemenő, szeretetteljes támogatásával az elmúlt tíz év alatt elért. Jóllehet tíz év a társadalom, de a kulturális intézmények fejlődésében is viszonylag igen rövid idő, mégis ez alatt Lipcse szívében, ebben a gazdag hagyományú egyetemi és sportvárosban egy „oktató és kutató város keletkezett", amely az NDK szocialista testkultúrájának szellemi és gyakorlati központjává vált, s amely példát ad és egyben irányt mutat egész Németország számára.

Ez a páratlanul nagyszerű fejlődés azt mutatja, hogy a DHfK vezetői, dolgozói és hallgatói megértették, hogy a párt a szocializmus minél eredményesebb építése érdekében mit kíván, s erőt és fáradságot nem kímélve dolgoztak, hogy a rendelkezésükre álló lehetőségeket minél jobban kihasználják. Az elmúlt évek mérlege azt mutatja, hogy a fő feladatukat — az öntudatos szocialista testnevelési szakemberek képzését — sikeresen teljesítették. Jogos büszkeséggel készülhettek a tízéves jubileumra. Szeretettel várták a főiskola falai közé Walter Ulbricht elvtársat, hogy az ünnepi évforduló alkalmából megújítsák előtte fogadalmukat: a nap minden órájában, s erejük teljes megfeszítésével harcolnak továbbra is a szocialista testkultúra megvalósításáért, végső fokon a szocializmus győzelméért a Német Demokratikus Köztársaságban.

A DHfK jubileumi ünnepségei október 14—22-e között változatos és gazdag programmal bonyolódtak le.

Az ünnepségek sorozatát a baráti országok főiskoláinak részvételével lebonyolított nemzetközi sportversenyek nyitották meg. Kosár-, röp- és kézilabda, rögbi, vívó, torna és művészitorna, továbbá úszó és labdarúgó események váltották egymást. Hazánkat a TF női kézilabda-, férfi és női tornászcsapata képviselte e nagyszerű találkozón. Úgy érezzük, szereplésük hozzájárult a jubileumi ünnepség színvonalának emeléséhez, a két főiskola közti baráti kapcsolatok elmélyüléséhez, a proletár internacionalizmus gondolatának erősödéséhez.

Október 14-én került sor két főiskolai tanár doktori avatására. Ez a tény is azt mutatja, hogy az NDK-ban a testnevelés és sport — mint tudomány — milyen elismerésben részesül. A doktori cím főiskolán belüli megszerzésének lehetősége nagyszerű ösztönző erő minden főiskolát végzett számára ahhoz, hogy a testnevelés továbbfejlesztése érdekében tudományos kutatással foglalkozzék. A doktori cím elnyeréséhez több éves kutatómunka szükséges. Eddig a főiskolán 20 doktort avattak és most az ünnepségek során volt az első női doktori avatás. A főiskola díszdoktorává avatták kiemelkedő munkásságáért N. S. **Ozolint**, a Moszkvai Központi Testnevelési Tudományos Kutató Intézet igazgatóját.

Az ünnepi hét kiemelkedő eseménye volt az október 18—19-én megtartott tudományos ülésszak, melynek fő témaköre „Testkultúra — munka — egészség — életöröm" volt. Az ülésszakon nemcsak a lipcsei főiskola tanárai, hanem miniszterek, a Tudományos Akadémia elnöke, a német tudományos élet kiválóságai és külföldi testnevelési tudományos szakemberek is tartottak előadást. Az első napon összevont tanácskozás folyt a fő témakör általános kérdéseiről. Dr. G. Erbach, a főiskola rektora megnyitóbeszéde után a két főreferátumot dr. Alfred Lemmnitz népművelési miniszter és dr. Walter Friedeberger egészségügyi miniszterhelyettes tartotta. Ezen a napon még három előadás hangzott el. A második napon a tudományos konferencia két munkacsoportban folytatta tanácskozását. Az egyikben a téma: „A testkultúra és munka a szocialista termelés feltételei között", a másikban a „Testkultúra és egészségfenntartás — pihenés és életöröm" volt. Az első témakörben 13, a másodikban 17 előadás hangzott el.

A jubileumi ünnepségek csúcspontja volt október 22-e: a kongresszusi teremben mintegy 2500 fő részvételével ünnepi gyűlést tartottak; ezen megjelent Walter Ulbricht, a Német Szocialista Egységpárt első titkára, az Elnöki Tanács elnöke is.

Az a tapsorkán és az a lelkesedés, amellyel Walter Ulbrichtot a kongresszusi teremben fogadták, mutatta, hogy mennyire szeretik őt az NDK dolgozói. Walter Ulbricht nagy támogatója a testnevelésnek, a sportnak, a lipcsei főiskola munkájának; ott volt a tíz év előtti alapkőletételnél is. Ünnepi beszédéből kiviláglott, hogy a párt és az NDK kormánya nagy fontosságot tulajdonít a testnevelésnek, annak, hogy ez az egész dolgozó népé legyen. (Maga is naponta egy órán át végez testgyakorlatokat.) A testnevelés gazdaggá teszi az életet, harmonikus embert nevel és olyan jó tulajdonságokat fejleszt ki, melyek a szocialista ember számára nélkülözhetetlenek. Törekedni kell arra, hogy a testnevelés a dolgozó ember mindennapi életszükségletévé váljék, mert ez nagyszerű eszköz a népegészség fokozásához, növeli az alkotóerőt és emeli az egész nép erkölcsi és kulturális nívóját.

A nagy tetszéssel fogadott beszéd után állami és sportkitüntetéseket nyújtottak át a főiskola kiváló munkát végző tanárainak és tudományos kutatóinak. Az este megrendezett záróbál színpompás befejezője volt az ünnepségeknek.

Az ünnepségsorozat nagyszerű alkalom volt a szocialista tábor országai egységének megmutatására és annak kifejezésére, hogy a testnevelés és sport a népek közötti barátság elmélyítésének egyik fontos tényezője. A szovjet, lengyel, csehszlovák, román, magyar delegációk mellett ott voltak az ünnepségeken a jugoszláv, osztrák, belga, amerikai, japán, nigériai, tuniszi, egyiptomi, izraeli és a nyugatnémet sport képviselői is. Valamennyien egyetértettek abban, hogy a ma embere számára a rendszeres testnevelés létfontosságú egészsége, életöröme, munkaképessége fenntartása szempontjából. Kölcsönös helyesléssel találkozott az a gondolat is, hogy a testnevelés és sport területén folyó kutatómunkának fontos segítője, előbbrevivője lenne az ilyen irányú nemzetközi kapcsolatok fejlesztése és a tapasztalatok kicserélése.

A lipcsei testnevelési főiskola büszke lehet eddigi sikereire. A tíz év alatt példamutató munkát végzett egész Németország számára és a szocialista testkultúra szellemi központjává fejlődött. Fejlődése, élete, munkája szorosan összekapcsolódott a békeszerető német munkás-paraszt állam megerősödésével és sikereivel. A lipcsei TF ma Európa legkorszerűbb, leghatalmasabb ilyen intézménye.

A jubileumi ünnepségeken kifejeződött az a hatalmas küzdelem és munka, melyet az NDK a békés Németország megteremtéséért, a nép jólétének fokozásáért, a szocializmus felépítéséért folytat. De az ünnepségek megmutatták azt a hatalmas erkölcsi és anyagi támogatást is, amelyet a főiskola felvirágoztatásához a munkásosztály és az NDK kormánya adott és ad. Ezt az oktatói kar a második évtizedben még jobb munkával akarja meghálálni.

**Antal József és Tóth István**

# Az idejében történő szakosítás a gyakorlatban

Gyakran fordulnak a szülők orvoshoz, edzőhöz, testnevelő tanárhoz ilyen kérdésekkel: Hány éves korban lehet elkezdeni az úszást? Szabad-e versenyezni 12 éves korúaknak atlétikában? Stb. Azokban az edzőkben, akik „gondot okoznak" maguknak azzal, hogy gyakran küldik orvosi vizsgálatra, valamint versenyzéstől, erős edzéstől visszatartják fiatal pártfogoltjaikat — valószínűleg felmerülnek olyan kérdések: vajon helyes-e ebben vagy abban a korban az intenzív edzés, a gyakori versenyzés?

Megkíséreljük a válaszadást a kérdésekre az e téren végzett tudományos kutatómunka eredményeinek, főként pedig néhány fejlett sportélettel rendelkező ország gyakorlatának figyelembevételével. Ebben a tárgykörben *Abád* József dr. kifejtette már a kérdés elméleti alapjait, célunk ezúttal az, hogy javaslatot adjunk a gyakorló edzőknek: mikor kezdődjék valamely sportágban

*az általános előkészület*
*a szakosított előkészület és*
*a versenyzés.*

Az anyag feldolgozásakor figyelembe vettük a hazai gyakorlatot, érvényben levő versenyszabályainkat, a vonatkozó egyéb utasításokat, amelyek bizony — amint erre a részleteknél majd kitérek — néha ellentmondásokat tartalmaznak. A cikk természetesen vitaalapul is szolgál; igen hálásan fogadnánk az érdekeltek észrevételeit.

### Mit értünk általános és szakosított előkészületen?

Valamennyi sportágban *általános előkészülettel kell „rajtolnia"* a gyermeknek, a serdülőnek. Az általános előkészület során a sokoldalú fizikai képzés mellett — amely lényegében az iskolai testnevelés anyagának speciális alkalmazása — szerepelnie kell a választott sportág mozgásanyagának is. Ilyen módon lassú iramú „belenövésről" beszélhetünk a választott sportág rendszeres űzésébe, a sajátos sportági foglalkozásokba. Ezeken a foglalkozásokon a játékosság, a kötetlen, a gyermek mozgásigényét figyelembevevő edzésvezetés az uralkodó.

*A szakosított előkészület* során már kifejezetten sportági felkészülés folyik, a szakedzés, valamint az általános fizikai képzés egyensúlyának figyelembevételével. Ezúttal már követelmények, meghatározott feladatok hárulnak az ifjú sportolóra, ezek tanulása, gyakorlása közben már nem a játékosság, hanem a feladatok mennyiségi és minőségi megoldása, az ezekre való törekvés a jellemző.

### A fiatalok versenyzése

A sportágak igényeinek, az előkészületeknek, a felkészültség fokának megfelelően csoportokba soroljuk a különböző korú sportolókat. Általában gyermek, serdülő, ifjúsági és felnőtt korcsoportokban versenyeznek az egész világon. Mi is ezt a csoportosítást alkalmazzuk, némi eltéréssel. (Felmerül még egy korcsoport felállításának szükségessége, éspedig a 19—21 éveseké. A testi és működési érés terén rendkívül nagymérvű az egyéni eltolódás. Életéveket tekintve lehet valaki 20 éves, testi fejlettsége azonban csak a 17—18 évesének felel meg. Ezek a sportolók bár fejlett mozgáskészséggel rendelkeznek, gördülékenyen hajtják végre a technikai megoldásokat, számos nehézséggel találják szembe magukat, amikor felnőttekkel állnak ki küzdelemre. Sokan közülük megtorpannak, fejlődésükben megállnak azért, mert hiányzik az az egy-két esztendő, amely alatt „sportbeli felnőtté" értek volna. Ez az oka annak az „áthidaló" javaslatnak, hogy néhány sportágban emeljék fel az ifjúsági korhatárt — legalábbis a nemzetek közötti ifjúsági találkozók tekintetében 20—21 évre.)

Azt is meg kell azonban határoznunk, hogy az egyes korcsoportokon belül milyen terhelést nyújthatunk a versenyeken; szükség van-e arra, hogy számban vagy időtartamban korlátokat szabjunk a versenyzés elé?

Ismeretes, hogy a serdülők idegrendszere rendkívül érzékeny. A kedvező és kedvezőtlen külső hatásokra sokkal érzékenyebben válaszol, mint a felnőtt. Miután a versenyzésre szükség van (egyrészt, mert a mozgástanulásban, az ismeretek rögzítésében ez nélkülözhetetlen eszköz, másrészt, mert ezzel megnöveljük a sporttevékenység vonzerejét), tehát kellő számú és időben jól elosztott versenyprogramot kell a kezdő és haladó fiatal sportolók rendelkezésére bocsátani.

Felmerül a kérdés: mikor induljon el a fiatal a kezdő sportoló versenyen? Erre a kérdésre adott válaszunkban két feltételt kell megjelölnünk:

1. ha erre szellemileg, fizikailag érett. (Ezt a feltételt a versenyszabályok általában helyesen szabják meg);

2. ha a kezdő uralja már a sportág alapvető mozgásanyagát (erre vonatkozóan, sajnos, nincsenek feltételek a versenyszabályokban, elvileg tehát a felkészületlenek is indulhatnak versenyeken.)

Bármelyik feltétel hiányzik, vagy ha hiányosan van meg sérülést szenvedhet a sportoló. A sérülés nem feltétlenül fizikai természetű, jelentkezhet a már helyesen kialakult mozgáskészség súlyos lazulásában vagy lelki sérülésben is.

Mindehhez még hozzá kell tennünk azt, hogy az első versenyek által okozott fizikai és lelki vonatkozású reakciókat alaposan meg kell figyelnünk és a nyert megfigyelési eredményeket a további felkészülés, versenyzés során fel kell használnunk.

Ezekután néhány sportágban vizsgáljuk meg milyen követelmények szabják meg az ifjúságiak között folyó gyakorlatot

### BIRKÓZÁS

*Általános előkészület:* 12—14 éves korban; mozgásanyaga: játékos vetélkedések, sok talajtorna, óvatos hídgyakorlatok, mászás, erősítő társasgyakorlatok, erőfejlesztés súlyzók nélkül, társ emeléssel, tornaszerekkel. Fokozatosan egymásra épülő alaptechnika kevés fogástanítás, csak parterbirkózás. A heti edzésszám 2×1 óra, versenyzés nincs, csak barátságos mérkőzések, legfeljebb 2.5 kg-os súly eltéréssel.

*Szakosított előkészület:* 14 éves kortól; mozgásanyaga fokozatosan felépülő fogásgyakorlás, az alapvetően fontos, a versenyzéshez szükséges mozgásanyag elsajátítása, párhuzamosan végzett sajátos erőgyakorlatokkal. Az erőgyakorlatok kezdetben könnyű súlyzókkal, súlyzórúddal végzendők. A heti edzésszám háromszor másfél órára emelkedik. A 15—16 évesek — serdülők — versenyzését rendkívül óvatosan tervezzük. Elegendő az évi 6 verseny, legalább 4 heti időközzel. Menetidő: 2 perc — 2×1,5 perc — 1 perc; naponta legfeljebb két mérkőzés. A 17—19 évesek saját korcsoportjukban a versenyszabályok szerint mérkőzhetnek. Súlycsoportok száma 10, mind a serdülő, mind az ifjúsági korúaknál.

Az MTST Közlöny 1960. március 25-i számában megjelent utasítás rendelkezik újonc korcsoport felállításáról is. (Az egészségügyi miniszternek és a Magyar Testnevelési és Sport Tanács elnökének 8/1960 (Eü. K. 5.) Eü. M. számú együttes utasítása: a gyermek, az újonc, a serdülőkorú és az ifjúsági sportolók magasabb korcsoportban való versenyzésének szabályozásáról.) Eszerint 13—15 évesek részére is lehet versenyeket rendezni. A Bp. Dózsa és a

Bp. Petőfi kísérletezett már ilyen korú fiatalok versenyeztetésével, 1 p. — 2×1,5 p. — ½ p.-es menetidőkkel. Az eredmények nem voltak biztatók. Meggondolandó ilyen fiatal sportolók részére versenyt kiírni birkózásban. Miért? Ime, egy példa. Az egyik középiskolában házibajnokságot rendeztek; ebben részt vett egy olyan versenyző is, aki 6 hónap óta „megfigyelőként" lejárt barátaival sportköri edzésekre és ott néhány fogást jól elsajátított. A háziversenyen négy ellenfelet győzött le úgy, hogy közülük kettő sérülést (váll- illetve könyökficam) szenvedett. Ez arra figyelmeztet, hogy a technikailag kevésbé felkészült versenyző ilyen fiatal korban még akkor is súlyos sérülést szenvedhet, ha nincs közte és ellenfele közt jelentősebb fizikai különbség.

## ÖKÖLVÍVÁS

*Általános előkészület:* 11—13 éves korban; mozgásanyaga: játékos bevezetés az alapállás, az egyenes ütések helyes végrehajtásába. Óvatos terheléssel, általános fizikai képzés, főként gyorsasági gyakorlatokkal, ugrókötéllel, játékokkal. Heti edzésszám 2×1 óra. Versenyzés nincs. Ehelyett játékos küzdelem, szigorú felügyelettel, legfeljebb 3×1 perces menetidőkkel.

*Szakosított előkészület:* 13 éves kortól; mozgásanyaga: fokozatosan egymásra épülő technikai képzés, az alapütések tökéletes elsajátítása (az egyéni végrehajtás figyelembevételével), fokozatosan erősödő erőgyakorlatozás, 14 éves kortól súlyzókkal. Versenyzés 14—15 éves korban (serdülők), évi 10 mérkőzés, két mérkőzés között legalább 2 hetes szünettel. Menetidő 3×2 perc. A súlycsoportok száma serdülőknél 12, a kesztyű súlya 10 uncia. Az ifjúságiak évi 15 mérkőzést vívhatnak, két mérkőzés között 1 hét szünettel. Menetidő 3×2 perc, súlycsoportok száma 11, a kesztyű súlya 10 uncia.



Ime, a tökéletes edző, munka közben (Ogonyok)

A serdülők versenyen való indulása felveti azt a problémát, hogy meg kell határozni egy felkészültségi minimumot, és csak bemutatása után szabadna versenyen indulni. Ökölvívásban ugyanis a technikailag felkészületlen versenyző talán még súlyosabb sérülés veszélye előtt áll, mint birkózásban. A jelenleg érvényben levő korcsoport-rendszabályok nem egyértelműek. Az ökölvívás versenyszabályai, a gyakorlat, valamint a bevezetésben már említett utasítás között lényeges eltérések mutatkoznak.

## SÚLYEMELÉS

*Általános előkészület:* 14—15 éves korban; mozgásanyaga: fokozatos erőfejlesztés (különös óvatosság azoknál, akik „nem erős" típusúak; ezek szabadgyakorlatokat végezzenek kézi súlyzókkal, mászás, játék, úszás szerepeljen még felkészülésükben), a három versenygyakorlat technikájának beidegzése könnyű szerrel.

*Szakosított előkészület:* 15 évtől; ennek során az általános fizikai képzés egyensúlyának megtartásával, a versenygyakorlatokhoz szükséges izomzatot kell erőteljesen fejleszteni. Fokozatosan szabad csak emelni azt a súlyt, amellyel a versenygyakorlatokat végrehajtják. Versenyzés 15—16 éves korban (serdülők) kezdődik, legalább egy-másfél éves előkészület után. Évente legfeljebb 5 verseny, egyhónapos időközökkel. A súlycsoporto száma 10. Az ifjúságiak 16—19 éves korban versenyeznek. (Évente legfeljebb 8 verseny, súlycsoportok száma 7.)

Súlyemelésben a serdülők versenyzésében rendkívül óvatosak legyenek az edzők. A fizikai fejlettség és a technikai felkészültség összhangját ebben a sportágban kell talán a legjobban figyelembe venni. Edzők ismételten felhívták a figyelmet arra, hogy a kezdők részére szinteket kell felállítani, különben elhúzódik a verseny, s az ifjúságiak, főként pedig a tehetséges, jól felkészült fiatalok nem tudnak képességeikhez mérten szerepelni. Szükség van tehát ebben a sportágban is felkészültségi minimum meghatározására, amelyet a részükre kiírt versenyen el kell érniök a kezdőknek. Ha a szinteknek, illetve a technikai minimumnak nem felelnek meg, nem indulhatnak minősítettek — ifjúságiak, illetve harmadosztályúak — versenyén.

**Nádori László**

# *Versenyzők váratlan csődje*

**Sajátságos sportlélektani probléma... A csőd azzal kezdődik, hogy az atléta általában túlértékeli a verseny jelentőségét, különösen pedig ellenfele, ellenfelei képességét, győzelmi esélyét. Az ugyanis, aki a versennyel számol, félig már verve van...**

**A sportolók, a barátok, a szurkolók, sőt a sajtó — mind hangoztatják egy-egy nagy verseny jelentőségét, híres versenyzők találkozóját. Ez oda vezet, hogy a sportoló maga is túlbecsüli a verseny jelentőségét, túlsokat foglalkozik a verseny kimenetelének lehetőségeivel. Lassan-lassan azt hiszi, az egész világ szeme rajta van, s mi lesz, ha... Azonkívül: jönnek a tanácsadók, mindenki tanácsot ad, s többnyire mind mást tanácsol. A sportoló mindet meghallgatja, aztán ezeket összegezi, s megpróbál valami középértéket kihozni belőlük, megpróbál kompromisszumra lépni...**

**Fokozatosan eluralkodik rajta bizonyos félelem érzése, s jönnek az ezzel kapcsolatos gátlások. Hatásuk előtt az egész vegetatív (autonóm) idegrendszert, s kihat az akaratra is. Az egész szervezet teljesítőképessége csökken; mindenek előtt rosszabbodik a vérkeringés, ami az izomzat teljesítményét csökkenti.**

**Valamely előfutamban az ellenfél nagy eredménye vagy ügyességi számokban egy-egy jó eredmény (dobás vagy ugrás) hasonló hatású.**

**Sok azoknak az atlétáknak a száma is, akiket befolyásol az, hogy mit mondanak az ellenfelek. Sok 200 vagy 400 m-es futó már akkor elveszti a kedvét, ha a sorsolás úgy üt ki, hogy a külső pályára kerül. Eszébe sem jut, hogy a legkülső pálya mennyivel előnyösebb...**

**Ilyen esetekben a lelki edzés, a vezetők helyes eljárása sokat segíthet. Elengedhetetlen feltétel, hogy a sportvezető, az edző, a gyúró jól ismerje azokat a sportolókat, akiket lelkileg kedvezően szeretne befolyásolni. Ismerje minden tulajdonságukat, a fizikaiakat és pszichikaiakat egyaránt. Sajnos, nem mindig így van ez. Rómában például az amerikai atléták edzője csapata tagjainak jó részét nem ismerte. A kisebb országok ebben a tekintetben előnyben vannak.**

**A jó küzdőkészség, az önbizalom, a határozottság, általában a bizakodó légkör megteremtése a szakvezető legfontosabb teendője egy-egy nagy verseny vagy mérkőzés előtt. (Zürichi Sport)**

## Az első női válogatott tornászviadal

**A női versenytorna 1928-ban kapott első alkalommal helyet az olimpiai versenyeken. Az első hivatalos országok közötti válogatott mérkőzésre azonban csak jóval később, 1940. november 24-én került sor. E találkozó érdekessége, hogy — Budapesten zajlott le. A magyar női válogatott színvonalas versenyen 170,35:167,45 pontarányú győzelmet aratott ellenfele, a jóképességű olasz válogatott ellen. Jegyezzük ide első válogatottjaink névsorát: Gamauf Gyuláné, Csillik Margit, Nagy Mária, Kiss Mária, Köteles Erzsébet, Pongrácz Szigfridné, Fux Irén és Fehér Anna.**

Japán építészek érkeztek Rómába októberben és azóta is tanulmányozzák az ottani olimpiai építkezéseket. Élettani szakemberek pedig az akklimatizációra vonatkozó adatokat búvárkodják, mert ebben a tekintetben is segítséget kívánnak nyújtani a tokiói olimpiára jelentkező versenyzőknek.

labdarúgó gyakorlatok szakaszos edzésmódszerrel (III.)

# Csapatrészeket különleges

Írta: Lakat Károly

Előző két közleményünkben általános gyakorlatokat és edzésjátékokat ismertettünk, olyan gyakorlatokat, amelyeket minden labdarúgóval végeztethetünk. Most különösebb, az egyes csapattagok és csapatrészek sajátságos feladatait is tartalmazó gyakorlatokat mutatunk be. A gyakorlatok egy része versenyszerűen, játék formában is végrehajtható.

A gyakorlatok Lakat Károlynak, a Tatabánya edzőjének gyűjteményéből valók. Valamennyi kipróbált, edzéseken rendszeresen végzett gyakorlat. Ezek egy részét, valamint a folyóiratunkban a közelmúltban ismertetett általánosabb gyakorlatok egy részét 1960. november 14-én a tatabányai játékosokkal gyakorlatban is bemutattuk a népligeti Vasas-sporttelepen.

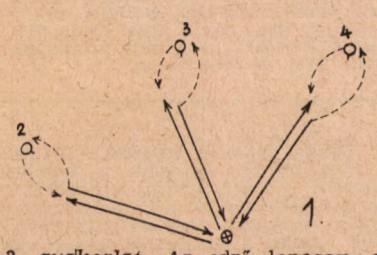
Az alább következő gyakorlatok a három hátvéd különféle mozgását (helyezkedését, helycseréjét, váltását) tartalmazzák. A kiindulóhelyzet mindig a 16-os. A cél a szakaszos terhelésen kívül az, hogy a játékosok — jelen esetben a védők — *technikai és taktikai tudásukat alkotó módon alkalmazzák*, azaz az adott helyzetnek legmegfelelőbben. A gyakorlatok végzésében tehát nemcsak a mozgások révén adott szakaszos terhelés, az állandó és gyors mozgáshoz szoktatás, az idegfolyamatok gyorsabb alkalmazkodása, hanem a játékosok *szellemi tevékenysége* is szerepet játszik.

A gyakorlatok életszerűek, azaz olyanok, amilyenek mérkőzés közben is előfordulnak.

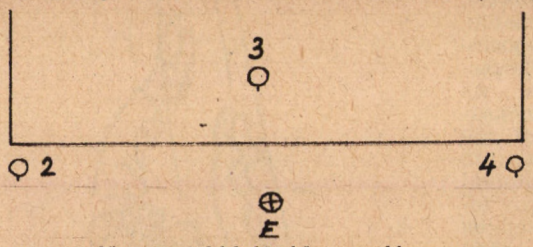
A három hátvéd elhelyezkedése a gyakorlatok kezdésekor: a jobbhátvéd a 16-os jobbsarkán, a középhátvéd a 11-es pont, a balhátvéd a 16-os balsarka körül. A jobbhátvédet mindig 2-es, a középhátvédet 3-as, a balhátvédet 4-es szám jelzi.

*1. gyakorlat.* Az edző a 2-es elé gurít, az előrefut a labdára és jobbbal visszaadja az edzőnek, majd visszafut a helyére. Hasonlóan kapja a labdát a 3-as és a 4-es is, mindketten a labda elé futnak, majd visszaadás után helyükre szaladnak. Mindez gyors mozgásban folyik. Hasonlóan végezzék a játékosok ballábas visszapasszolásokkal is.

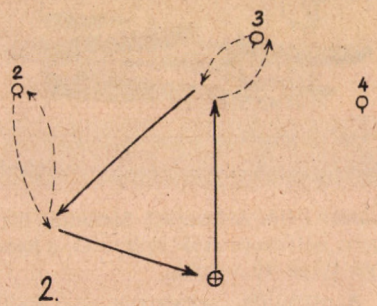
A labdát váltogatva közelebb-távolabb adjuk a játékosokhoz. A visszaadást megelőzheti labdaátvétel, de történhetik kapásból is. (Az átadás gurulós, félmagas, sőt magas — átemelés féle — is lehet.) Az edző szerepét más játékos is betöltheti.



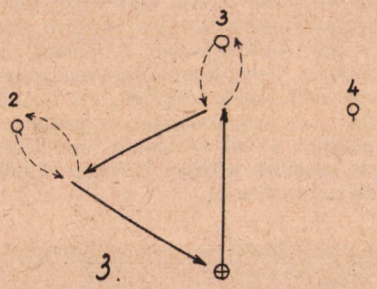

*2. gyakorlat.* Az edző laposan a 3-as elé ad, ez ráfut a labdára, s ballal kapásból a 2-es elé teszi — egyenesen előre, a jobbhátvéd „vonalába" —, majd visszafut a helyére; 2-es előrefut, kapásból az edzőhöz passzol, utána visszaszalad a helyére. Ugyanígy folyik le a gyakorlat a 4-es játékos bekapcsolásával is.



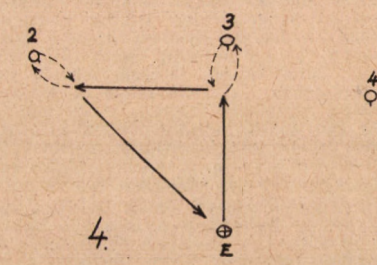

*Változatok:* mint az előző gyakorlatban.




*3. gyakorlat.* Hasonló a 2. gyakorlathoz, de a 3-as játékos a „fedezet vonalába" adja előre a labdát, tehát beljebb, mint az előbb.

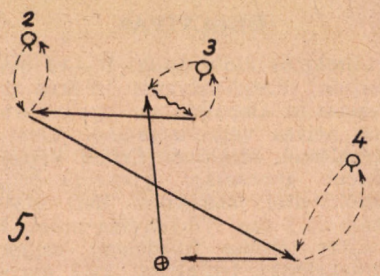



*4. gyakorlat.* Az edző laposan a 3-as elé ad, ez a labda elé szalad, majd ballal a 16-os vonalával párhuzamosan passzolja a 2-es felé, utána visszafut a helyére; a jobbhátvéd is az érkező labda elé fut és ugyancsak ballal, kapásból „kiemelve" — ívelten — teszi vissza az edzőhöz. Hasonlóan történik a gyakorlat a balhátvéd bekapcsolásával is, de ide a 3-as jobbal adja a labdát, a 4-es jobbal „emeli" az edzőhöz.

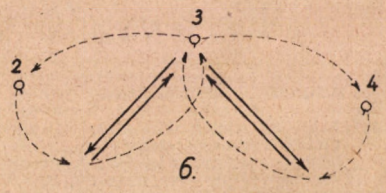



*5. gyakorlat.* Az edző a 3-as elé gurít, az kifut a labdára, jobbal átveszi, egy-két lépést vezeti balra, majd ballal a 2-es elé gurítja és visszafut; 2-es a labda elé szalad, kapásból az előreinduló 4-es elé adja, majd visszafut a helyére; a 4-es ballal gurítja a labdát az edzőhöz, majd visszafut a helyére.

*Változatok:* mint az 1. gyakorlatban.




*6. gyakorlat.* Csak a három hátvéd gyakorol: 3-as ballal a 2-es elé gurít, ez előrefut és jobbal visszateszi a labdát a 3-ashoz, s mindjárt fut is a középhátvéd felé; 3-as most jobbal a 4-es elé játszik és a 2-es eredeti helyére fut (a 16-os jobbsarkára), közben a 4-es előrefutva ballal visszajátszik a középhátvéd helyére; és oda is fut, helycserére; ezt a labdát a közben a 3-as eredeti helyére érkező 2-es kapja és teszi a jobboldalon levő 3-as elé... Így megy a gyakorlat tovább, állandó helycserével és passzolással. Ellenkező irányban is. Végeztethető labdaátvétellel is, ívelt labdával, labdavezetés utáni leadással is.




*7. gyakorlat.* Hasonló az előző gyakorlathoz, csak a szélsőhátvédek a fedezet vonalában kapják meg a labdát.



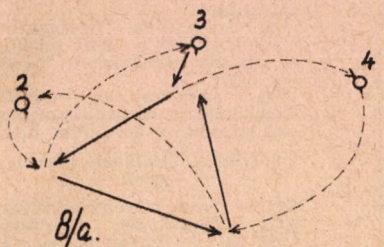

*8. gyakorlat.* 3-as jobbal maga elé teszi a labdát, majd ballal a 2-es elé ad és a 4-es helyére szalad; 2-es a labda elé fut, jobbal kapásból a befutó 4-eshez teszi és a hármas helyére szalad; 4-es ballal középre ad-

# foglalkoztató gyakorlatok



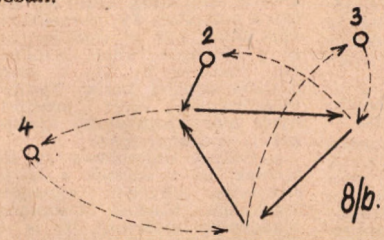
és Pálfai János

ja a labdát (a 3-as helyére került 2-eshez) és rögtön a 2-es eredeti helyére szalad (a jobbhátvéd helyére).

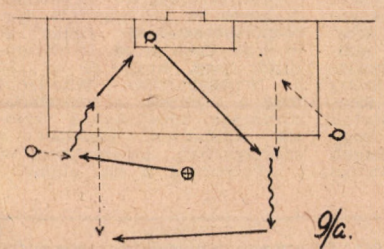



A következő menetben a középen levő 2-es maga elé teszi a labdát, majd a tőle balra levő 3-as elé adja és visszafut eredeti helyére; 3-as ráfut a labdára, azután ballal a beszaladó 4-es elé játszik és középrefut (eredeti helyére); a 4-es — előrefutás után — jobbal az ismét eredeti helyén levő 3-ashoz adja a labdát és visszaszalad eredeti helyére (a balhátvéd helyére).

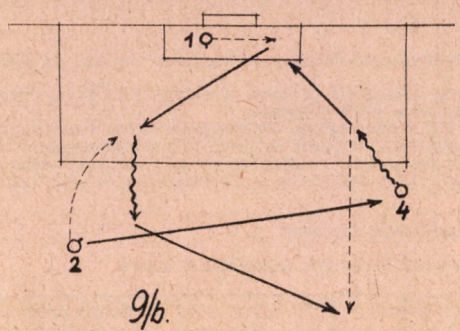
Ezután 3-as úgy kezd, hogy a ballal maga elé tett labdát jobbal a 4-es elé teszi... Így megy ez folyamatosan.




*9. gyakorlat.* A gyakorlatba a kapus is bekapcsolódik. Az edző labdájára a 2-es ráfut, átveszi, vezeti a kapu felé, majd hazaadja a kapusnak. A hazaadott labdát a kapus az időközben „biztosítás" végett visszafutott 4-es elé dobja, az pedig labdavezetés után támadásra indítja vele a felfutó 2-est...

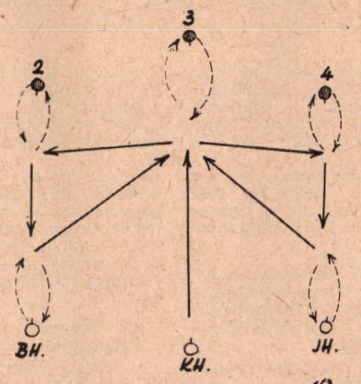



2-es átveszi a labdát, visszafordul és a 4-eshez játszik; most ez vezeti visszafelé és adja haza a kapusnak. A kapus a visszafutó 2-eshez dobja a labdát, az átveszi, vezeti, utána pedig támadásra indítja a felfutó 4-est... És így tovább.

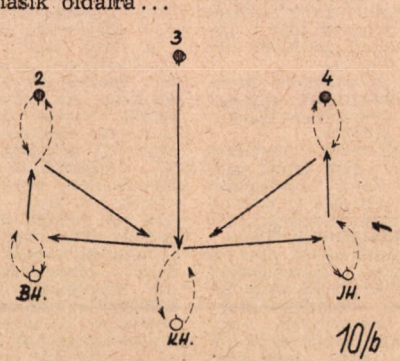



A *10. gyakorlat* és a többi ezután következő gyakorlat két hátvédhármassal folyik, a két 16-os között.

A KH jelzésű játékos jobbal a 3-ashoz gurít, ez előrefut és ballal a 2-es elé játszik; 2-es előrefut és az oldalvonallal párhuzamosan a BH elé ad, majd visszafut a helyére; a BH labdárafutás után ballal a 3-ashoz ível, aztán visszaszalad a helyére. Ugyanígy folyik a gyakorlat a másik oldalon is.

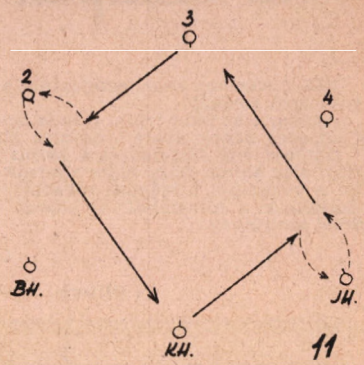



A gyakorlat folytatása: 3-as jobbal a KH-hoz gurít, ez ballal JH-hez ad, innen a 4-eshez kerül, majd a másik oldalra...



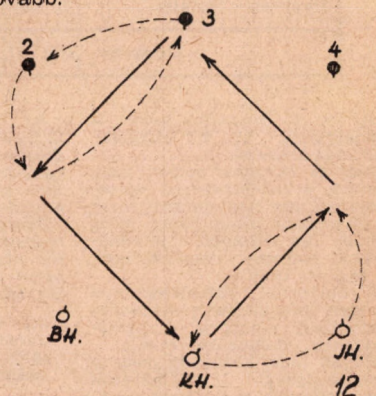

*Változata: 2 labdával.* A 3-as és a KH kölcsönösen egymáshoz adja a labdát, majd kezdődik az előbb leírt adogatás...

*11. gyakorlat.* A 3-as a „fedezet vonalába" adja előre a labdát a 2-eshez, ez ráfut és a KH-hoz passzol, majd visszafut a helyére; a KH ballal a JH elé ad, ez előrefutva a 3-ashoz. Innen most balfelé kezdődik az előzőkben leírt adogatás...



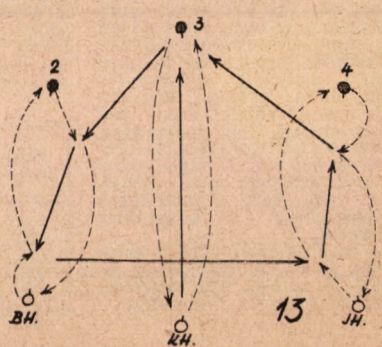

*Változata: 2 labdával egyszerre*

*12. gyakorlat.* A 3-as a fedezet vonalába adja előre a labdát a 2-esnek és ennek helyére fut; a 2-es ráfut a labdára, leadja a KH-hoz, majd a 3-as helyére fut. A KH a JH elé adja, s egyúttal kifut a jobbhátvéd helyére; ez a 3-as helyén levő 2-eshez továbbítja a labdát és a KH helyére fut. A középen levő 2-es most balra indítja a labdát a 4-es elé... És így tovább.




*13. gyakorlat.* A KH a 3-ashoz játszik, s közben annak helyére fut; a 3-as ballal kapásból a fedezet vonalába ad előre a 2-esnek, majd rögtön átfut a KH helyére; a 2-es ballal kapásból a BH-hoz teszi a labdát és annak a helyére fut; a BH kapásból keresztlabdát ad a JH-nek és a 2-es helyére fut; a JH a 4-eshez juttatja a labdát és annak helyére fut, a 4-es pedig a 3-ashoz továbbítja, s utána a JH helyére szalad. A következő menetben hasonlóan folyik a gyakorlat és így mindenki visszakerül eredeti helyére. Azután 3-as balfelé indít...

*Változat: két labdával* (azzal kezdődik, hogy a 3-as és a KH átadással „kicseréli" a két labdát).



# Az olimpiai jelvényszerző verseny értékelése

1960. november 30-án befejeződik a jelvényszerző-versenyek legifjabb hajtása az Olimpiai jelvényszerző verseny.

Amikor e sorokat írjuk, a fiatalokat még csalogatja próbára a pályák zöld füve, vörös salakja és „az öreg nének nyara", de már zárszámadás előtt vagyunk.

Október 5-ig feldolgozásra került 258 712 eredménylap. Feldolgozás alatt van további 21 289. Ennyi elég ahhoz, hogy előre vetítsük a végleges mérleget és levonjuk a legfontosabb tanulságokat. A valóságról a számok vallanak legmeggyőzőbben. „Szép számmal" vannak, sokat vallanak. Induljunk ki a summából. Az adatok önmagukért beszélnek, az elemzéshez csupán néhány indítékkal szolgálunk.

I. Statisztikai táblázat

**Az Olimpiai Jelvényszerző Versenyek összefoglaló adatai**

| Foglalkozás | Férfi | % | Nő | % | Összesen | Az összes résztvevők %-ában | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Férfi | Nő | Együtt |
| Ált. isk. tanuló ..... | 41 410 | 54,4 | 34 654 | 45,6 | 76 064 | 16,0 | 13,4 | 29,4 |
| Közép isk. tanuló ..... | 29 355 | 51,1 | 28 043 | 48,9 | 57 398 | 11,4 | 10,8 | 22,2 |
| Ipari tanuló ..... | 25 952 | 89,2 | 3 142 | 10,8 | 29 092 | 10,0 | 1,3 | 11,3 |
| Főisk., egy. hallgató ... | 2 485 | 67,1 | 1 216 | 32,9 | 3 701 | 0,9 | 0,5 | 1,4 |
| Tanulók összesen: | 99 202 | 69,7 | 67 055 | 40,3 | 166 257 | 38,3 | 26,0 | 64,3 |
| Ipari üzemi dolg. ..... | 30 553 | 86,0 | 4 951 | 14,0 | 35 504 | 11,8 | 1,9 | 13,7 |
| Mezőgazd. dolg. ..... | 3 894 | 82,9 | 806 | 17,1 | 4 700 | 3,2 | 1,2 | 4,4 |
| Vidéki egy. dolg. ..... | 4 423 | 67,3 | 2 152 | 32,7 | 6 575 | | | |
| Hivatali dolgozó ..... | 1 066 | 74,1 | 372 | 25,9 | 1 438 | 0,4 | 0,2 | 0,6 |
| Fegyveres testület..... | 43 649 | 99,1 | 388 | 0,9 | 44 037 | 16,8 | 0,2 | 17,0 |
| Összesen: | 182 787 | 70,7 | 75 724 | 29,3 | 258 511 | 70,5 | 29,5 | 100 |

258 000 fő. Impozáns szám. A lakosságnak kb. 2,5 ezreléke. Így már kevésbé.

Bár az olimpiai eszme mindenkié, a jelvényszerző versenyekben már hagyomány, hogy a résztvevők zöme fiatal, főleg tanuló. Az Olimpiai jelvényszerző verseny résztvevőinek is 64,3%-a tanuló.

A dolgozók százalékaránya minden kategóriában alacsony. Különösen alacsony a mezőgazdasági dolgozóké (4,4%).

Ennek okai közül itt csak a mezőgazdasági munkálatok idényjellegére, a paraszti munka energiaigényességére, a személyi és dologi hátrányokra és sok helyen a még mindig maradi szemléletre utalunk.

Még több gondot kell fordítani a nők bevonására, mert a kedvező összeredmény (29,3 százalék) csalóka: a diáklányoknak köszönhető. Az egyéb dolgozó nők aránya csak 3,5%. Pedig a nők általános testnevelése legalább olyan fontos, mint a férfiaké, különösen ha az anyasággal járó rendkívüli biológiai megterhelésre gondolunk.

Ez az olimpiai jelvényszerző versenyben a statikus helyzet. Most nézzük dinamikusan, hogy az életet fejlődésében lássuk.

Hasonlítsuk össze az olimpiai jelvényszerzőverseny és közvetlen elődje a VIT jelvényszerző verseny adatait.

Az 1959. évi VIT jelvényszerzőversenyeknek összesen 220 000, az Olimpiai jelvényszerzőknek november 3-ig 280 000 központilag „elszámolt" résztvevője volt, de a próbákat lebonyolító sportköröknél még sok, részpróbákat már tartalmazó, eredménylap van. Még új próbák is folynak. A végső eredményt azonban nem várhatuk meg, mert a tanulságok felhasználása és a lapzárta sürgetett.

A már „kézzelfogható" eredmény is 27%-os emelkedést jelent, de ez a próbák befejezéséig akár 50%-ra fokozódhat.

Az ipari dolgozók aránya 10,8%-ról, 13,7%-ra, a mezőgazdasági dolgozóké 3,3%-ról, 4,4%-ra, a nők részvételi aránya pedig 21,8%-ról, 29,3%-ra emelkedett.

Szerény előrehaladás, de ha meggondoljuk, hogy 1% 2585 főt képvisel, mindjárt kevesebb okunk van az elégedetlenségre.

**Az Olimpiai jelvényszerző verseny tömegsportunk több lényeges kérdésében számottevő előrehaladást hozott:**

1. növelte a tömegsport résztvevőinek számát;
2. kedvező eltolódásokat hozott a résztvevők arányában;
3. növelte a résztvevő nők számát;
4. újabb tömegeket vont be az idősebb dolgozók köréből;
5. az olimpiai eszme népszerűsítésével előmozdította a helyes testnevelési szemlélet további térhódítását.

A kiemelt eredmények mindegyike a tömegsport egy-egy fontos problémájának megoldását vitte előbbre.

Valamennyi adat részletes feldolgozása nem állott módunkban, de a feldolgozott mennyiség (7102 férfi és 4465 nő eredménylapja) feljogosít a körültekintő általánosításokra.

A részletelemzésre szánt eredménylapok kiemelésénél előnyben részesítettük azoknak a próbáknak eredménylapjait, amelyeket személyesen, vagy külső munkatársaink által ellenőriztünk. Erre azért volt szükség, mert helyenként felületességre, könnyelműségre, sőt felelőtlenségre bukkantunk, többek között „világcsúcstartókat" és íróasztal mellett született eredményeket lepleztünk le.

Az Olimpiai jelvényszerzőverseny hagyományos tömegsportágakra — atlétika, torna, úszás, kerékpár és labdajátékok — támaszkodott. Ezúttal is hadd emeljünk szót a természetjárás mellett, amely hiányzott.

**Az elemzést a mérhető sportágakra korlátoztuk**

A tornagyakorlatok statisztikailag nem megfoghatók. A labdajátékokban nyújtott teljesítmények mérlegelésében is sok a szubjektív elem. Táblázataink tehát ezeket a sportágakat nem tartalmazzák. Hangsúlyozzuk azonban, hogy ezek a tömegtestnevelés alapvető fontosságú részei.

A torna önálló sportág, de meghatározott elemeivel minden sportágnak előfeltétele és járuléka. Az Olimpiai jelvényszerző verseny torna gyakorlatanyaga igényes. Több mint egyszerű bemelegítési gyakorlat. Megtanulása megérte a fáradtságot. Sajnos, ez nem mindenütt talált megértésre, ami sok helyen méltányos engedményekre, helyenként liberalizmusra vezetett. Nem mindenütt voltak meg a gyakorlatok megtanulásának személyi előfeltételei sem (oktatók). Közrejátszott a tornagyakorlatok elhanyagolásában az is, hogy ez a „hálátlan" — legkevesebb szórakozási elemet tartalmazó — próba volt a legmunkaigényesebb. Ez persze nagyrészt a feladat természetében rejlik.

A labdajátékok beváltották a hozzájuk fűzött reményeket. Nagy mozgósító erejük volt. Ösztönözték a résztvevőket az előkészületekre. A mérkőzéssorozatok, bajnoki rendszerek biztosították a rendszeres sportolást. Ezek a sporttalálkozók helyenként hagyományokat raktak le, amelyek alapján jövőre már könnyebb lesz a folytatás.

A részletesen feldolgozott eredményeket a 361. oldalon látható két táblázatban foglaljuk össze.

Ha a szinteket és teljesítményátlagot összehasonlítjuk, első pillanatra láthatjuk, hogy

**a szintek általában alacsonyak**

Ez — olyan jelvényszerzőverseny rendszernél, amelyben csak egy jelvénytípus van, és a korcsoportokon belül szintlépcsők nincsenek — indokolt, mert a nagy tömegeknek csak így nyílik lehetőség a bekapcsolódásra. Természetes azonban, hogy alacsony szintek esetén háttérbe szorul a készülés, mert nincs rá szükség. A rendszeres sportolás és a fejlődés tehát nem biztosítható.

A szintek valósságát legjobban a szintek és az átlagteljesítmények közötti különbségekből ítélhetjük meg.

A férfiaknál az eltérések általában nagyok, de arányosak. Ez alól kivétel a síkfutás és a távolugrás III. korcsoport, ahol a különbség aránylag kicsi, a súlylökés IV. korcsoport, ahol átlag 1,10 m túlteljesítés, és a kerékpár, ahol „hullámzás" van: az I., III., V. korcsoport szintjei lazák. Testnevelésünkben elért eredmények már optimistább szinteket is megengednek.

A nőknél nagyobbak az eltérések, és a szintek a teljesítmények tükrében egyenetlenebbnek tűnnek. A legszélsőségesebb eltérések itt is a III. korcsoportnál találhatók. Itt van az egyetlen magas szint: súlylökésből. A bizonytalanság oka, hogy a nők fizikai teljesítőképességét nem ismerjük eléggé. Nagy meglepetéseket tartogat ez a kutatási terület: **a nők túlnyomó részének pl. leküzdhetelen nehézséget jelent a talajon egy (!!) tolódzkodás támaszban.**

Az Olimpiai jelvényszerzőverseny rendszer egyszerű korcsoport-beosztásra törekedett. A kevés és jól tagozott korcsoportbeosztással céljait el is érte. Csak a 24. évről említjük meg, hogy ez az idő a tömegsportban feltétlenül még a fejlődés, a csúcsteljesítmények időszakához tartozik, különösen azokban a sportágakban, amelyekben az

(Folytatása a 362. oldalon.)

| Korcsop. | Férfiak | | |
|---|---|---|---|
| | 100 (60) m | Távol. ugrás | Súlylökés |
| I. | 9,7 | 345 | 6,71 4 kg |
| II. | 14,20 | 408 | *8,73* |
| III. | 13,92 | 468 | 7,76 7.25 |
| IV. | 14,36 | 436 | *7,60* |
| V. | 15,17 | 414 | 9,64 4 kg |

| Korcsop. | Nők | | |
|---|---|---|---|
| | 100 (60 m) | Távolugrás | Súlylökés |
| I. | 10,9 | 297 | 506 |
| II. | 15,98 | 324 | 567 |
| III. | 15,49 | 360 | 741 |
| IV. | 16,33 | 346 | 662 |
| V. | 17,17 | 314 | 643 |

# Az Olimpiai jelvényszerzőverseny szintjei és teljesítményátlagai foglalkozási ágak szerint.

**Férfiak**

| Korcsoport | Foglalkozás | Össz. vizsgált személyek | Verseny-számok: síkfutás (60—100 m) Vizsg. szem. sz. | Szint | Átlag eredm. | Különbség mp | távolugrás Vizsg. szem. sz. | Szint | Átlag eredm. | Különbség cm | súlylökés Vizsg. szem. sz. | Szint | Átlag eredm. | Különbség cm | kerékpár Vizsg. szem. sz. | Szint | Átlag eredm. | Különbség p | úszás (50 m) Vizsg. szem. sz. | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. 13—14 év | tanuló | 750 | 373 | 10,5 | 9,7 | 0,8 | 296 | 310 | 345 | 35 | 267 | 600 | 671 | 71 | 289 | 45 | 31 : 27 | 14,0 | 32 | Súlygolyó 4 kg Kerékpár 10 km |
| II. 15—18 év | tanuló | 750 | 248 | 15,0 | 13,98 | 0,8 | 216 | 380 | 413 | 28 | 391 | 800 | 900 | 73 | 99 | 65 | 63 : 0 | 6,0 | 68 | Súlygolyó 4 kg Kerékpár 15 km |
| | mezőgazdasági dolgozó. | 637 | 405 | 15,0 | 14,33 | | 342 | 380 | 405 | | 346 | 800 | 841 | | 354 | 65 | 58 : 01 | | 17 | |
| | összesen | 1387 | 653 | 15,0 | 14,20 | | 558 | 380 | 408 | | 737 | 800 | 873 | | 453 | 65 | 59 : 07 | | 85 | |
| III. 19—23 év | tanuló | 500 | 179 | 14,0 | 13,24 | 0,38 | 145 | 450 | 478 | 18 | 235 | 700 | 788 | 76 | 6 | 105 | 92 : 0 | 10,0 | 213 | Súlygolyó 7,25 kg Kerékpár 30 km |
| | ipari üzemi dolgozó | 890 | 496 | 14,0 | 13,68 | | 311 | 450 | 466 | | 481 | 700 | 774 | | 85 | 105 | 87 : 45 | | 93 | |
| | mezőgazdasági dolgozó. | 684 | 433 | 14,0 | 13,71 | | 276 | 450 | 465 | | 448 | 700 | 772 | | 286 | 105 | 97 : 45 | | 31 | |
| | vidéki egyéb dolgozó | — | — | 14,0 | — | | — | 450 | — | | — | 700 | — | | — | 105 | — | | — | |
| | hivatali dolgozó | 35 | 12 | 14,0 | 13,62 | | 16 | 450 | 490 | | 26 | 700 | 793 | | 2 | 105 | 98 : 30 | | 15 | |
| | összesen | 2116 | 1120 | 14,0 | 13,62 | | 748 | 450 | 468 | | 1190 | 700 | 776 | | 379 | 105 | 95 : 22 | | 352 | |
| IV. 24—28 év | ipari üzemi dolgozó | 667 | 331 | 15,2 | 14,27 | 0,84 | 212 | 400 | 435 | 36 | 439 | 650 | 752 | 110 | 58 | 105 | 98 : 28 | 8,0 | 81 | Súlygolyó 7,25 kg Kerékpár 30 km |
| | mezőgazdasági dolgozó. | 308 | 146 | 15,2 | 14,58 | | 122 | 400 | 433 | | 208 | 650 | 764 | | 149 | 105 | 96 : 41 | | 24 | |
| | vidéki egyéb dolgozó | — | — | 15,2 | — | | — | 400 | — | | — | 650 | — | | — | 105 | — | | — | |
| | hivatali dolgozó | 124 | 31 | 15,2 | 14,32 | | 26 | 400 | 460 | | 102 | 650 | 783 | | 11 | 105 | 92 : 27 | | 41 | |
| | összesen | 1099 | 508 | 15,2 | 14,36 | | 360 | 400 | 436 | | 749 | 650 | 760 | | 218 | 105 | 96 : 56 | | 146 | |
| V. 29 év felett | ipari üzemi dolgozó | 943 | 311 | 16,0 | 15,13 | 0,83 | 230 | 380 | 417 | 34 | 700 | 900 | 955 | 64 | 69 | 110 | 99 : 30 | 10,0 | 135 | Súlygolyó 4 kg Kerékpár 30 km |
| | mezőgazdasági dolgozó. | 373 | 150 | 16,0 | 15,30 | | 145 | 380 | 408 | | 308 | 900 | 951 | | 185 | 110 | 100 : 06 | | 31 | |
| | vidéki egyéb dolgozó | — | — | 16,0 | — | | — | 380 | — | | — | 900 | — | | — | 110 | — | | — | |
| | hivatali dolgozó | 441 | 91 | 16,0 | 15,10 | | 57 | 380 | 423 | | 381 | 900 | 992 | | 17 | 110 | 95 : 16 | | 81 | |
| | összesen | 1757 | 552 | 16,0 | 15,17 | | 432 | 380 | 414 | | 1389 | 900 | 964 | | 271 | 110 | 99 : 38 | | 247 | |
| Összesen | tanuló | 2000 | 800 | | | | 657 | | | | 893 | | | | 394 | | | | 313 | |
| | ipari üzemi dolgozó | 2500 | 1138 | | | | 753 | | | | 1620 | | | | 212 | | | | 309 | |
| | mezőgazdasági dolgozó | 2002 | 1134 | | | | 885 | | | | 1310 | | | | 974 | | | | 72 | |
| | vidéki egyéb dolgozó | — | — | | | | — | | | | — | | | | — | | | | — | |
| | hivatali dolgozó | 600 | 134 | | | | 99 | | | | 509 | | | | 30 | | | | 137 | |
| Összesen vizsgált személy: | | 7102 | 3206 | | | | 2394 | | | | 4332 | | | | 1610 | | | | 831 | |

**Nők**

| Korcsoport | Foglalkozás | Össz. vizsgált személyek | Verseny-számok síkfutás (60—100) Vizsg. szem. sz. | Szint | Átlag eredm. | Különbség mp | távolugrás Vizsg. szem. sz. | Szint | Átlag eredm. | Különbség cm | súlylökés Vizsg. szem. sz. | Szint | Átlag eredm. | Különbség cm | kerékpár Vizsg. szem. sz. | Szint | Átlag eredm. | Különbség p | úszás (50 m) Vizsg. szem. sz. | Megjegyzés |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| I. 13—14 év | tanuló | 750 | 226 | 11,5 | 10,94 | 1,56 | 484 | 240 | 297 | 57 | 181 | 450 | 506 | 56 | 164 | 45 | 26 : 07 | 19,0 | 6 | Súlygolyó 4 kg Kerékpár 6 km |
| II. 15—18 év | tanuló | 750 | 132 | 17,0 | 15,8 | 1,02 | 431 | 290 | 324 | 34 | 367 | 500 | 559 | 67 | 80 | 50 | 44 : 02 | 4,0 | — | Súlygolyó 4 kg Kerékpár 10 km |
| | mezőgazd. dolgozó | 362 | 228 | 17,0 | 16,1 | | 192 | 290 | 324 | | 200 | 500 | 583 | | 193 | 50 | 46 : 57 | | 10 | |
| | összesen | 1112 | 360 | 17,0 | 15,98 | | 623 | 290 | 324 | | 567 | 500 | 567 | | 273 | 50 | 46 : 07 | | 10 | |
| III. 19—23 év | tanuló | 500 | 195 | 16,0 | 15,7 | 0,51 | 260 | 350 | 354 | 10 | 84 | 760 | 650 | —19 | — | 65 | — | 10,0 | 294 | Súlygolyó 4 kg Kerékpár 15 km |
| | ipari üzemi dolgozó | 881 | 441 | 16,0 | 15,45 | | 383 | 350 | 361 | | 453 | 760 | 757 | | 82 | 65 | 51 : 50 | | 160 | |
| | mezőgazd. dolgozó | 170 | 105 | 16,0 | 15,46 | | 81 | 350 | 361 | | 84 | 760 | 742 | | 63 | 65 | 57 : 28 | | 4 | |
| | vidéki egyéb dolgozó | — | — | 16,0 | — | | — | 350 | — | | — | 760 | — | | — | 65 | — | | — | |
| | hivatali dolgozó | 144 | 63 | 16,0 | 15,18 | | 80 | 350 | 370 | | 67 | 760 | 748 | | 43 | 65 | 58 : 19 | | 22 | |
| | összesen | 1695 | 804 | 16,0 | 15,49 | | 804 | 350 | 360 | | 688 | 760 | 741 | | 194 | 65 | 55 : 17 | | 480 | |
| IV. 24—28 év | ipari üzemi dolgozó | 259 | 115 | 17,2 | 16,38 | 0,87 | 87 | 300 | 350 | 46 | 172 | 600 | 657 | 62 | 32 | 65 | 59 : 39 | 7,0 | 72 | Súlygolyó 4 kg Kerékpár 15 km |
| | mezőgazd. dolgozó | 23 | 9 | 17,2 | 15,90 | | 5 | 300 | 332 | | 18 | 600 | 656 | | 11 | 65 | 56 : 00 | | 1 | |
| | vidéki egyéb dolgozó | — | — | 17,2 | — | | — | 300 | — | | — | 600 | — | | — | 65 | — | | — | |
| | hivatali dolgozó | 109 | 37 | 17,2 | 16,25 | | 47 | 300 | 340 | | 61 | 600 | 677 | | 39 | 65 | 56 : 19 | | 22 | |
| | összesen | 391 | 161 | 17,2 | 16,33 | | 139 | 300 | 346 | | 251 | 600 | 662 | | 82 | 65 | 57 : 46 | | 95 | |
| V. 29 év felett | ipari üzemi dolgozó | 360 | 119 | 18,0 | 17,22 | 0,83 | 95 | 290 | 314 | 24 | 274 | 600 | 643 | 43 | 36 | 60 | 55 : 07 | 5,0 | 96 | Súlygolyó 4 kg Kerékpér 10 km |
| | mezőgazd. dolgozó | 10 | 4 | 18,0 | 16,68 | | 2 | 290 | 309 | | 6 | 600 | 622 | | 4 | 60 | 59 : 45 | | — | |
| | vidéki egyéb dolgozó | — | — | 18,0 | — | | — | 290 | — | | — | 600 | — | | — | 60 | — | | — | |
| | hivatali dolgozó | 147 | 33 | 18,0 | 17,0 | | 51 | 290 | 316 | | 105 | 600 | 645 | | 36 | 60 | 54 : 48 | | 36 | |
| | összesen | 517 | 156 | 18,0 | 17,17 | | 148 | 290 | 314 | | 385 | 600 | 643 | | 76 | 60 | 55 : 14 | | 132 | |
| Összesen | tanuló | 2000 | 553 | | | | 1175 | | | | 632 | | | | 244 | | | | 300 | |
| | ipari üzemi dolgozó | 1500 | 675 | | | | 565 | | | | 899 | | | | 150 | | | | 328 | |
| | mezőgazd. dolgozó | 565 | 346 | | | | 280 | | | | 308 | | | | 277 | | | | 15 | |
| | vidéki egyéb dolgozó | — | — | | | | — | | | | — | | | | — | | | | — | |
| | hivatali dolgozó | 400 | 133 | | | | 178 | | | | 233 | | | | 118 | | | | 80 | |
| Összesen vizsgált személy: | | 4465 | 1707 | | | | 2198 | | | | 2072 | | | | 789 | | | | 723 | |

# Új mód a pörgetés védésére

*Írta : Sándor László dr. birkózó edző*

A birkózás nemzetközi versenyszabályai szerint a térdelő helyzetben folyó birkózás megkezdése előtt a két versenyzőnek meghatározott módon kell elhelyezkednie. A felüllevő versenyzőnek a térdelő ellenfele mögött fél-, vagy páros térdelésbe kell mennie s kezeit kétoldalt az alul levő versenyző csípőjére kell helyeznie (1. kép).

Ebben a helyzetben kell maradnia a vezetőbíró sípjeléig, annak elhangzása után viszont — a közelmúltban életbe léptetett új szabály szerint — mindkét versenyző rögtön támadhat, az alullevőnek sem kell megvárnia a felül levő versenyző támadását.

E szabálymódosítás megszüntette az alullevő versenyző váratlan, meglepetésszerű megtámadásának lehetőségét. Mégis, a helyes szándék ellenére, a szabálymódosításnak hátrányos következményei is vannak. Ilyen mindenekelőtt a technika és taktika leegyszerűsödése, amiben azonban a védekező módszerek jelentős tökéletesedése is nagymértékben közrejátszott. Ma az a helyzet: ha két azonos képességű versenyző mérkőzik egymással, mindegyik arra törekszik, hogy fárassza ellenfelét és a lenti helyzetben hajtsa végre azt a fogást, amely számára a legjobb támadási lehetőséget biztosítja. Ez a fogás pedig a kétkaros derékfogásos felfordítás, vagy röviden: pörgetés. Ha azután sikerül ez a fogás, a továbbiakban csak arra törekszik az előnyhöz jutott versenyző, hogy a menetidő utolsó néhány percében a pörgetésért kapott két pontját megőrizze és ezzel győzelmét biztosítsa. Ezt tette a török Sille is Rómában a számunkra annyira jelentős Sille—Polyák mérkőzésen, s ez a magyar versenyző olimpiai bajnokságába került.

Ebből a taktikából azonban meglehetősen zárt és unalmas mérkőzés alakul ki. Meggyőződésem ezért az, ha ennek a fogásnak végrehajtását a támadó részére a védekező fél reménytelenné teszi, a versenyzők kénytelenek lesznek változatosabb technikát és taktikát alkalmazni. Ezen az úton a kötöttfogású birkózás visszanyerhetné korábbi változatos és a közönség számára is élvezetesebb formáját.

Pörgetéskor a felüllevő versenyző mindkét karjával erősen átfogja ellenfele derekát, majd annak combja elé térdelve s őt ölébe húzva, előbb az oldalára dől, majd pedig magasan felhidalva, ellenfelét a hidon keresztül magán átemeli.

A pörgetés nemcsak leírva, de a valóságban is igen egyszerű fogás és nagy előnye, hogy kevés lehetőség van az ellentámadásra. Az alullevő versenyzőnek úgyszólván kizárólag védekezésre kell szorítkoznia. Az eddigi védési módok

(Folytatás a 360. oldalról.)

erő és az állóképesség döntő. (Az 1955. évi VIT-felmérések alapján.)

Nagyon tanulságos a korcsoportok eredményeinek felsorakoztatása. (Lásd a 360. oldal alján lévő két táblázatot.)

Kerékpárban a távolságok különbözők; úszásban azonos távolság volt, szintek nélkül, ezek tehát a fenti táblázatban nem szerepelnek.

A nők és férfiak sportteljesítményének összehasonlítására kiemelünk néhány jellemző adatot:

Futásban (II—III. korcsoport) a férfiak 0,58, a nők 0,49 mp-et „fejlődtek", távolugrásban (I—III. korcsoport) a nők 63 a férfiak 123 cm-rel növelték teljesítményüket, súlylökésben pedig (I—II. korcsoport) a nők csak 61, a férfiak pedig 202 cm-rel növelték eredményüket. A nők teljesítménye tehát futásban közel azonos, távolugrásban már csak a fele, súlylökésben pedig csak harmada a férfiakénak. Érdemes a végére járni, hogy **mennyi ebben a természetes és menynyi írható a két nem testnevelése közötti különbség rovására.**

A különböző foglalkozású dolgozók eredményeinek elemzése is nyújt néhány hasznos tanulságot.

### A férfiakról

A 15—18 évesek korcsoportjában szembetűnő, hogy **a mezőgazdasági dolgozó fiatalok** mindenben lemaradnak a tanulók mögött. Ez részben a rendszeres testnevelés hiányának, részben pedig a parasztí munka nehézségeinek tulajdonítható, amely ebben a korban különösen nagy terhet ró a fejlődő szervezetre. A lemaradás azonban csekély és ez örvendetes.

A 19—23. évesek korcsoportjában a **„tanulók"** (főiskolai és egyetemi hallgatók) és a **hivatali dolgozók** eredményei a legjobbak, de a diákok javára billenti a mérleget, hogy többen vettek részt.

**Az ipari üzemek dolgozói** mindenben megelőzték a mezőgazdasági dolgozókat, de csak kis különbséggel.

A 24—28. évesek korcsoportjában a futás kivételével a hivatali dolgozók a legjobbak. Az ipari és mezőgazdasági dolgozóknál hasonló a helyzet az előbbi korcsoportban tapasztaltakhoz — még az eredmények szorosságában is. Futásban az ipari dolgozók bizonyultak legjobbnak.

**A 29. év feletti korcsoportban** az előző korcsoport teljesítményrétegeződése abszolut: **a hivatali dolgozók mindenben elsők, az ipari dolgozók mindenben a másodikok, a mezőgazdasági dolgozók pedig mindenben a harmadikok.**

**Az ipari dolgozók** eredményeinek elbírálásánál előnyösen figyelembe kell venni, hogy **nagy számban vettek részt.** A hivatali dolgozókra ennek ellenkezője áll. A paraszti dolgozók az iparlakhoz hasonló számmal szerepelnek.

Legörvendetesebb az ipari dolgozók jó eredménye.

**Legmeglepőbb a mezőgazdasági dolgozók eredményeinek szoros felzárkózása az ipari dolgozók eredményei mögé.**

A falu és a város testnevelése között tehát nincs szakadék, mint sokan, még a szakemberek is hitték. A külön tömegverseny-szintek — pl. városra és falura — teljesen indokolatlanok lennének. Biztosan számíthatunk arra, hogy ez a különbség város és falu közötti különbség csökkenésének megfelelően tovább fog csökkenni.

A hivatali dolgozók jó teljesítményét a hosszabb iskolai testnevelés, a felhalmozott tartalékenergia, a mozgásigény, a nagyobb becsvágy, a fejlettebb sportszemlélet és esetleg több idő és a résztvevők kisebb száma bőven indokolja.

A fenti források a jövőben a fizikai munkát végző dolgozók előtt is bővebben megnyílnak, hiszen a fizikai és szellemi munka közötti határok elmosódása felé haladunk.

**A nők eredménye egyenletesebb, mint a férfiaké.**

Valószínűleg azért, mert munkájuk nehézségi foka nem olyan szélsőséges, mint a férfiaké.

A II. korcsoportban a tanulók és a mezőgazdasági dolgozók eredménye távolugrásban azonos, futásban és kerékpározásban a tanulók, súlylökésben a mezőgazdasági dolgozók fölénye domborodik ki. A tanulók tehát gyorsabbnak, a mezőgazdasági dolgozók pedig erősebbnek bizonyultak.

A III. korcsoportban az egyetemi és főiskolai hallgatónők eredményei meglepőek. Férfi kollégáikkal ellentétben minden versenyszámban utolsók, súlylökésben több mint egy méterrel. Kockázatos következtetések helyett csak kérdéseket vetünk fel. **Hová lett a középiskolai testnevelés eredménye?** A gyengébb fizikumú leányok közül kerülnek ki elsősorban az egyetemi és főiskolai hallgatók? Milyen a testnevelési szemléletük? Nagyon fontos kérdések ezek, mert a testnevelés közvetlenül hivatott szakemberei után, ők tehetnek legtöbbet a nők testneveléséért. Többek között jó példával.

Ugyanebben a korcsoportban (III.) az ipari és mezőgazdasági dolgozók eredményei futásban és távolugrásban azonosak, súlylökésben közel vannak, csak kerékpározásban nagyobb a különbség az ipariak javára. A hivatali dolgozók futásban és távolugrásban elsők, súlylökésben másodikok, kerékpározásban pedig harmadikok.

A IV. korcsoportban a mezőgazdasági dolgozó kevés, eredményeik tehát nem adnak módot megnyugtató következtetésekre. A hivatali dolgozók némi fölénye látszik az iparlakkal szemben, de — ugyancsak kevesen vannak.

Az V. korcsoportban a mezőgazdasági dolgozók száma még kisebb. A hivatali dolgozók enyhe fölénye folytatódik.

**A női eredmények legkellemesebb tanulsága, hogy a különböző foglalkozású nők teljesítménye, az egyetemi és főiskolai hallgatók eredményeinek kivételével, közel egységes képet mutat.** A falu-város problémája még kevésbé mutatkozik, mint a férfiaknál.

Ha a különböző foglalkozású felnőtt dolgozókat helyezéseikért 3, 2, 1 ponttal jutalmazzuk, a lenti táblázatokon bemutatott képet kapjuk:

Ezek a táblázatok felnagyítják a különbségeket, mert már egy cm is 1 pontot jelenthet, de különbségek a férfiaknál nagyobb, a nőknél kisebb mértékben vannak.

A dolgozók közül legzavartalanabbul az ipari dolgozók eredményeinek örülhetünk, mert a legszélesebb tömegalapjuk van.

Az eredmények közel egységes színvonala mindkét nemnél azt mutatja, hogy **számottevő minőségi változás küszöbén állunk.**

**Az olimpiai jelvények legnagyobb részét a tanulók szerezték meg.**

Eredményeik elemzésétől eltekintünk, mert magasabb testnevelési színvonaluk nagyobb erőpróbákat és összetettebb elemzési módszereket érdemel.

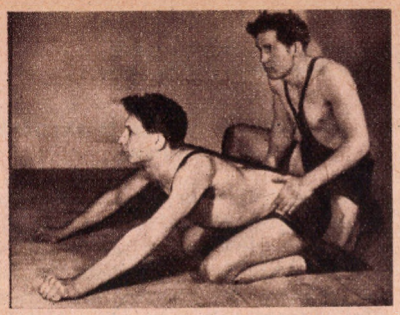
A mi feladatunk e cikk keretében csak a mérhető eredmények elemzése volt. Ez a munka is sok tanulságot hozott, de mi ez ahhoz a mérhetetlen tapasztalathoz képest, amit az Olimpiai jelvényszerzőversenyek szervezői a TST-k, a KISZ, a szakszervezetek, a testnevelő tanárok, a társadalmi munkások és maguk a résztvevők százezrei szereztek? Bízvást mondhatjuk, hogy **ezek a tapasztalatok hozzájárulnak ahhoz, hogy a magyar tömegsportmozgalom felsőbb osztályba lépjen.**

Befejezéshez közeledik az olimpiai jelvényszerző verseny. Jövőre már csak emlék. A színes olimpiai karikákat azonban nem kell félteni az elhalványodástól, mert beragyogja őket az olimpiai eszme.

**Megyeri Ferenc dr.,**
a TTKI osztályvezetője és
**Varga Gyula**
a TTKI munkatársa

| Férfiak | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fogl. | 19—23 | 24—28 | 29—.. | Össz. |
| Ip. üz. ... | 9 | 7 | 8 | 24 |
| Mg. dolg.. | 5 | 6 | 4 | 15 |
| Hiv. dolg. | 10 | 11 | 12 | 33 |

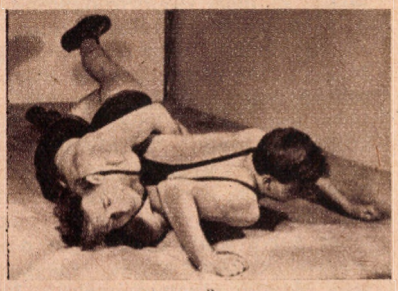
| Nők | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Fogl. | 19—23 | 24—28 | 29—.. | Össz. |
| Ip. üz. ... | 10 | 7 | 7 | 24 |
| Mg. dolg.. | 6 | 8 | 6 | 20 |
| Hiv. dolg. | 9 | 9 | 11 | 29 |



1



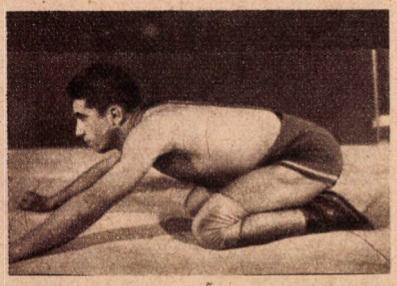
2



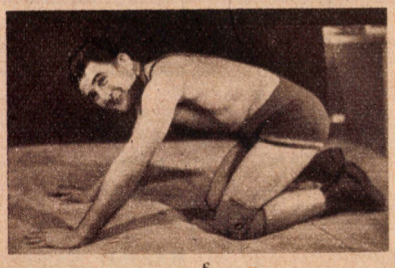
3



4



5



6

azonban, véleményem szerint, hiányosak és nem is eredményesek.

A leggyakrabban alkalmazott védekezési mód az elfekvés és kitámaszkodás (2. kép). Ez azonban nem mindig sikeres, mert a pörgetés végrehajtásának irányában kitámasztott kar rendszerint képtelen megmaradni nyújtott állapotában; a kettős teher és a ráható erő alatt behajlik (3. kép), s ez elegendő a támadó részére a pörgetés végrehajtásához. (4. kép).

Más mód az alullevő versenyzőnek a támadó öléből való kiugrása a fogás megindításakor. Ez is gyakran meghiusul, mert a támadó az így keletkezett holt súlyt rendszerint át tudja emelni a hídján.

**A sikeres védekezés legjobb lehetősége a megelőzés. Az ellenfelet meg kell akadályozni abban, hogy két karjával a derekat átfoghassa.** Ez a törekvés elősegíthető már a térdelőhelyzetben való elhelyezkedéssel is. Mélyen kell letérdelni! (5. kép). Ha a mély térdelőhelyzetet összehasonlítjuk a magas, vagy nyitott térdelőhelyzettel (6. kép), láthatjuk milyen súlypontbeli különbség adódik és menynyivel nehezebb a derék megfogása a mély helyzetben, mint a másikban.

Az elhelyezkedés után következik a tulajdonképeni védekezés, ami lenti helyzetbe küldést követően, a bírói sípszó után, azonnal megkezdhető. Fejjel a szőnyegre kell támaszkodni és mindkét könyököt az oldalakhoz kell szorítani, vagyis kiindulásul a „kosár" nevű, jól ismert védekezést kell alkalmazni (7. kép). Ebben a helyzetben a felülllevő versenyző igen nehezen foghatja át az alullevő derekát.

E helyzetben nem szabad sokáig maradni, mert az ellenfél a magas súlypont következtében könnyen kimozdíthat, vagy oldalra dönthet. Tehát azonnal a következő mozzanatra, vagyis az oldalra dőlésre kerül sor. A hasrafekvés nem vezet célra, mint a kitámasztásos védésnél. Oldalra kell dőlni és pedig akár balra, akár jobbra.

Ha jobbra dől az alul levő versenyző, jobb térdét kissé felemeli és egynyolcad fordulatot tesz balra, majd jobb oldalára dől. A jobb felsőkar szorosan a törzs alatt marad, de a jobb alsókarnak a mellkas, illetve a has alatti szabad mozgását biztosítani kell. A jobb láb hosszan hátranyúlik a szőnyegen, a bal láb oldalt előre felhúzódik, kitámasztott helyzetbe. A bal felkar szintén szorosan a törzshöz zár, a könyököt a bal combtő az oldalhoz szorítja (8. kép).

Ezt az elhelyezkedést legjobban a hátsó nézet szemlélteti (9. kép). A test igen szilárd és biztos helyzetbe került. Most már bármelyik irányban mozogni lehet a szőnyegen. Pörgetéshez készülő ellenfél számára rendkívül megnehezül a derékfogás. A védekező versenyző tehát igen előnyös helyzetbe jutott, mert ellenfele csak hosszas küzdelem után tudja derekát átfogni. Előnyt jelent a támadott számára az is, hogy jobb oldalon fekvésnél csak balról kínálkozik lehetőség s így a védekezésnél a figyelem erre összpontosítható. Ha a szoros zárás ellenére a támadó balról a has alá csúsztatja karját, engedni kell a kísérletnek, hogy a támadó bal karja a védekező bal karja alatt benyúljon. Ekkor jobb kézzel meg kell fogni a támadó öklét, alkarját a bal hónalj alá kell húzni és csuklóját bal kézzel meg kell markolni (10. kép).

Így a támadó bal karja hosszabb ideig rögzíthető, de helyesebb kihasználni az ebből kínálkozó ellentámadás lehetőségét. A védekező, a támadó fél csuklóját szorosan fogva, térdelő helyzetbe emelkedik, majd alatta balra negyed fordulatot tesz és ellenfelét hátán keresztül hídba fordítja, vagyis karhúzást végez (11. és 12. kép).

Ha nem sikerül a karhúzás, vagy a védekező nem kíván vele kísérletezni, akkor a támadó befogott balkarját ellöki magától, előre ugrik a szőnyegen és újra kosarat csinál, majd oldalra dől.

A leírt védekezési mód elsősorban a pörgetés védésére alkalmas, de csekély változtatással megfelel a hátsó emelés és fordított emelés védésére is. Karfelszedési kísérlet, vagy csuklófogás és átfordítás esetén jó alkalom kínálkozik ebből a



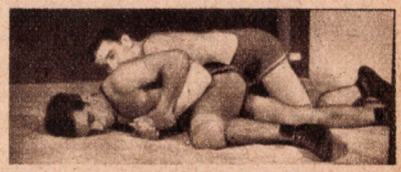
7



8



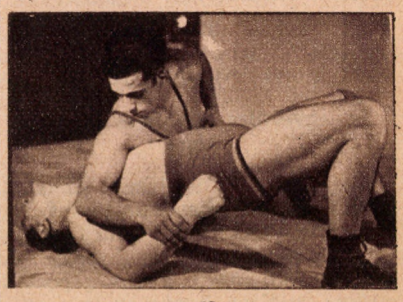
9



10



11



12

helyzetből a megfelelő védekezési forma kialakítására.

Az ajánlott védekezés elsősorban a fogás bevitelének megakadályozásán alapul. Eredményessége a begyakorlás fokától és a rátermettségtől függ. Mindenesetre eredményesebbnek mondható a korábban alkalmazott védekezési módoknál s remélhetőleg elterjedése után jótékony hatása észlelhető lesz a kötöttfogású birkózásban.

# Nevelési kérdések a sportkörben

Az egyesületek sportköreibe, a szakosztályokba egyre inkább tódul a fiatalság. Kiválasztanak maguknak egy-egy sportágat és abban igyekeznek eredményt elérni. A nagy özönlés miatt kénytelenek vagyunk a jelentkezők egy részét elküldeni.

Önként jönnek hozzánk, minden kényszer nélkül. Önként is vetik alá magukat azoknak a szabályoknak és követelményeknek, melyeket az egyesület és az edzők támasztanak velük szemben. Ebből a helyzetből adódóan

**könnyen és jól nevelhetők a sportkör tagjai.**

Az egyesületet pedig ki lehet építeni a szocialista nevelés bázisává, ha megfelelően törődünk vele.

A sportköri nevelőmunkát — a fejlődés sürgetése miatt — egyszintre kell emelni a rohamosan fejlődő iskolai oktatással, neveléssel. Ezért is szorul javításra a sportkörök szerkezete, oktatási, nevelő módszere. Új ötletekre, megoldásokra van szükség és a sportegyesület munkáját összhangba kell hozni az egész neveléssel.

Az alábbiakban lefektethetjük ehhez a legfontosabb szempontokat.

Az ember fejlődését születésétől, fiatal korától érő hatásokat a következő három nagy csoportra oszthatjuk:

**1. szülői ház, 2. iskola, 3. egyéb hatások**

1. A szülői házban a szülők értelmi, erkölcsi és nevelő készsége adja az első hatást, amely a gyermeket a külvilágba elindítja.

2. Az iskola a leghatározottabb, legegységesebb, tehát a legértékesebb nevelést adja a kornak, a társadalmi rendszernek megfelelően.

3. Az egyéb hatások (a munkahely, barátok, ismerősök, szórakozás, sport, könyv, újság stb.) esetlegesek.

**Az egyesület alkalmas a nevelésre**

ott is, ahol a szülői ház és az iskola erre képtelen. Egyesületeinket úgy kell felépíteni, hogy ennek a feladatnak megfeleljenek, és hogy versenysporton kívül a tömegsport is otthont találjon benne, mert a sporton át a nevelés is határozott! A sportolóknak ez második otthona lehet. A szórakozástól kezdve itt mindent megtalálhatnak. A mi nagy egyesületeinknek sportkombinátjuk van: torna, atlétika, labdarúgó, kosárlabda, kézilabda termek és pályák, uszoda, teniszpálya és különféle edzőtermek állanak a sportolók rendelkezésére — minden, ami 20—22 szakosztály működéséhez szükséges.

**A sportoktatási munkában újítások szükségesek.**

Közelednünk kell az iskolai rendszerhez. Nem végezhető megfelelő szakszerű munka olyan edzésen, ahol a kezdőtől az élsportolóig, a 10 évestől 30 éves korig mindenki együtt dolgozik.

Tagoljuk fel az edzéseket korcsoportok és minősítési osztályok szerint, ha a létszám ezt megengedi. A kezdőket toborozzuk az egyes szakosztályokba. A versenysporttól huzódozókat a turista szakosztályba, vagy egyéb, e célra létrehozott játék, torna, küzdősport csoportokba irányítsuk. Így a sportkör szerkezete a kezdőtől a minőségi sportolóig szakszerűen épülhet fel.

**Az élsportolók segítségét használjuk fel**

a gyengébbek oktatásánál. Bevezethetünk hasznos újításokat az edzések oktatási munkájába is. Pl.: a sportolókat három csoportba osztjuk; az edzők felügyelete alatt végzik munkájukat, de a hármas csoport egyik tagja mindig vezető. A másik kettő munkáját megfigyeli, ellenőrzi és javítja. A hármas csoport tagjai váltják egymást a vezetésben. Az edző ügyel, hogy a vezetők az ő elképzeléseit valósítják-e meg. Így könnyebb, hatásosabb az edző oktató-nevelőmunkája.

**A sportolók maguk is oktatókká válnak,**

megtanulják a helyes bánásmódot és belemélyednek választott sportágukba szakmai elemzésébe. Az elkallódott, edzési lehetőségekkel nem rendelkező tehetséges sportolókat kutassuk fel. Teremtsük meg sportolási lehetőségeiket.

Élsportolóink képzésében vegyük figyelembe az egyéniséget, ne csak fizikailag, szellemileg, hanem lélektanilag is. Kutassuk ki és vegyük figyelembe lelki adottságaikat. Az egyik sportoló például túlzottan pesszimista, a másik optimista. A borulátókat meggyőzéssel, különféle segítségadással, a sajtó segítségével tegyük bizakodóvá. A túlzott derülátót csillapítsuk, fékezzük. Kutassuk ki, hogy élsportolóinknak mik a lelki rugói: kötelességtudás, közösségi érzés, hazaszeretet, megbecsülés utáni vágy, dicsőség utáni törekvés, vagy mindenáron való feltűnni akarás stb. Ezek az indítékok különféleképpen befolyásolják a versenyzők képességeit. A túlzott felelősségérzet olyan terhet róhat egy-egy versenyzőre, hogy akkora teher súlya alatt nem képes a versenyen edzésformáját megközelíteni. Másnál olyan mértékű a feltűnési vágy, hogy testi épségét is képes kockáztatni, csakhogy megcsodálják. Mindenkivel képessége és természete szerint foglalkozzunk, s igyekezzünk tulajdonságait helyes irányba terelni.

**A szervezési munkán és a szervezeti életen is van javítani való**

A szülői értekezleteken, a család- és munkahely-látogatásokon láttuk, hogy több fiatalt — nevelése érdekében — ki kellene emelni a szülői házból, illetve eddigi környezetéből. Sok ilyen különleges esetet vizsgáltunk ki. Nem is mindig a gyermekben láttunk hibát. Megesik, hogy amikor a fiatal keres, a kereset elosztása megrontja a családi békét. Az ilyenekre különösen jól hat a a szakosztály.

Gondoskodjunk sportolóink szórakozásáról is. Opera-, színházlátogatás, kirándulás, társasutazás mind-mind jó alkalom. Rendszeresítsünk tudományos, erkölcsi, egészségügyi, szórakoztató és politikai előadásokat. Gondoskodjunk megfelelő könyvtárról, sajtótermékekről. Építsünk ki olyan sportkombinátot, ahol a sportotthonnak klubja van, s ahol az iskolán kívül mindent megtalálnak...

**Kárpáti Károly,**
a Bp. Honvéd edzője

## *A labdarúgók lába*

A labdarúgók sérüléseinek negyedrésze bokasérülés, írja a Libérationban a Stade Reims sportorvosa. Ezeket a sérüléseket teljesen meg kell gyógyítani; *nem szabad félig gyógyultan újból megkezdeni az edzést*, azzal, hogy a „mozgás majd megerősíti a bokát". A félig (vagy félig sem) gyógyult bokasérülés hamar kiújul, s azután még lassabban gyógyul. Türelmesen ki kell várni a teljes gyógyulást, mert a leghosszabb gyógyulási idő sem hosszú, ha az ember lába újból egészséges. A francia sportorvos azt ajánlja a labdarúgóknak, hogy *a félcipőről térjenek megint vissza a bokát is védő egész cipőkre*, mert vétek ezt a sérülésnek annyira kitett testrészt teljesen védtelenül hagyni!

# A római olimpia tanulságaiból

*(Második rész)*

Sportolóink becsülettel helytálltak a római olimpián is, akárcsak az előzőkön. De a fejlődés nem áll meg és a legközelebbi nagy versenyeken, valamint a legközelebbi olimpián csak úgy állhatjuk meg helyünket hagyományainkhoz híven, ha tanulunk a római tapasztalatokból, ha tanulunk a sikeres és kevésbé sikeres szereplésekből, ha tanulunk saját tapasztalatainkból éppúgy, mint másokéból, és ha a tapasztalatokat — ahogy Hegyi Gyula, az MTST elnöke mondotta — széles körben, sokrétűen használjuk fel. E tapasztalatok hasznosítása döntő feltétele annak, hogy sportmozgalmunk lépést tudjon tartani a világ sportjának hatalmas fejlődésével.

Legutóbbi számunkban az öttusa, a vívás, a vízilabda és az ökölvívás számunkra fontos tapasztalatairól számoltak be sportvezetők, edzők, versenyzők és volt versenyzők. Most labdarúgásban, birkózásban, kajak-kenuban szerzett tapasztalatokról írnak szakembereink, s folytatjuk az öttusa tapasztalatok ismertetését.

## Az első 5000 ponton felüli olimpiai győzelem

A római olimpia öttusa eredményei nagyjából megfeleltek azt megelőző versenyeken mutatott formáknak. 1960 folyamán a következő eredményeket érték el a legjobbak:

*Németh* (magyar) 5280 pont (Róma, május), *Nagy* (magyar) 5221,5 pont (Budapest, július), *Balczó* (magyar) 5220 (Halle, június), *Beck* (USA) 5054 pont (Róma, május), *Novikov* (szovjet) 4931 pont (Lvov, május), *Tatarinov* (szovjet) 4857 pont (Moszkva, július), *Szelg* (szovjet) 4980 pont, *Scala* (olasz) 4968 pont (Róma, május), *Ericsson* (svéd) 4914 pont (Stockholm, június).

Az olimpián a fentebb említettek közül került ki az első hat helyezett. A listavezető *Németh* első lett, az utána következő *Nagy* második, *Balczót* azonban megelőzte az amerikai Hall. *Novikov* és *Tatarinov* tartotta formáját, *Szelg* és *Ericsson* gyengébb lövőeredménye, *Scala* formahanyatlása miatt nem jutott az első tíz közé. *Németh Rómában nem érte ugyan el előző legjobb pontszámát, de így is elsőnek szárnyalta túl olimpián az ötezres pontszámot.* A fejlődést mutatja, hogy a római első öt versenyző eredménye túlszárnyalja az eddigi olimpiák és világbajnokságok győzteseinek teljesítményét!

Világversenyen még nem fordult elő olyan szoros eredmény az élen és a mezőny többi helyén, mint Rómában. Az elsőt a másodiktól 36, a másodikat a harmadiktól 7, a harmadikat a negyediktől 8, a negyediket az ötödiktől mindössze 11 pont választotta el. Hasonlóan szoros verseny volt a 6—9, a 10—11 és a 12—20. helyezettek között is. Ez arra figyelmeztet, hogy *már manapság sem, de a jövőben még kevésbé engedhető meg kihagyás,* gyengébb teljesítmény egyetlen számban sem!

Rómában még nem volt olyan öttusázó, aki minden számban elérte volna az ezer pontot, de Nagy, Beck, Balczó és a lengyel Paszkiewicz három számban már igen. Lovaglásban 31, vívásban és pisztolylövésben 11, úszásban 5, futásban 25 részvevő érte el, vagy múlta felül az 1000 pontot.

*A legtöbb pontot elért versenyzők* ezek voltak:

Novikov terepfutásban 1246, Escobedo (Mexico) lovaglásban 1237, Balczó futásban 1216. A lovaglásban és futásban elért sok 1000 ponton felüli eredmény arra mutat, hogy a pontértéktáblázat a javítgatások ellenére sem kiegyensúlyozott még.

Érdekes képet és a jövőre figyelemre méltó támpontot ad a technikai és fizikai számok eredményeinek összehasonlítása.

*A lovaglás, vívás és pisztolylövés* összeredménye ez volt Rómában:

Escobedo 3030,
Beck 2952,
Almada (Mexico) 2900,
Nagy 2888,
Németh 2866,
Riera (Argentína) 2803,
Tatarinov 2705,
Balczó 2682,
Novikov 2681.

*A két „fizikai" számban* — úszásban és futásban — pedig az alábbi:

Balczó 2291,
Novikov 2281,
Németh 2158,
Paszkiewicz 2118,
Szelg 2102,
Nagy 2100,
Tatarinov 2053,
Beck 2025.

Mindkét fizikai számban ezer ponton felüli eredményt ért el Balczó, Novikov, Paszkiewicz és Beck. A két fizikai számban aránylag jóval több pontot lehet szerezni, mint a másik háromban, de aki a többi háromban is nem ért el kellő szintet, nem juthatott az élcsoportba.

Rómában a vívás már jelezte az élcsapat tagjait. Ez volt az eredmény vívásban:

Nagy 43 győzelem = 1000 pont,
Németh és Beck 42—42 győzelem = 977 pont,
Balczó 28 győzelem = 885 pont,
Novikov 36 győzelem = 839 pont,
Tatarinov 32 győzelem = 747 pont.

A futásban elért pontok a szoros mezőnyben a végső helyezéseket tisztázták:

Novikov 1246, Balczó 1216, Tatarinov és Németh 1168—1168, Nagy 1163, Beck 1015 pont.

**A csapateredmények vizsgálata**

azt mutatja, hogy a jó eredmény eléréséhez kiegyensúlyozott tudású tagokra van szükség. Rómában az első öt helyezett csapat minden tag-

**Németh Ferenc olimpiai bajnokunk az öttusa vívószáma közben**



ja az első húsz helyezett között foglalt helyet! Ime, a helyezések megoszlása:

Magyarország: 1+2+4
Szovjetunió: 5+6+10
USA: 3+8+18
Finnország: 9+12+16
Lengyelország: 7+14+20
Svédország: 15+21+30.

Jellegzetes képet kapunk, ha a csapatban elért eredményeket felbontjuk technikai és fizikai számokra. *Technikai számokban* ez volt az eredmény:

Magyarország 8314
USA 8210
Mexico 8117
Finnország 7989
Szovjetunió 7873
Svédország 7790
Lengyelország 7779

*Fizikai számokban:*

Magyarország 6549
Szovjetunió 6436
USA 5982
Lengyelország 5967
Anglia 5943
Finnország 5876
Svédország 5426

A lovaglás nélküli — négytusa — eredmények azt bizonyítják, hogy a római olimpián a végső sorrendet nem a szerencsés körülmények, hanem a jó felkészülés és a jó időzítés döntötte el:

Magyarország 11 769
Szovjetunió 11 222
USA 10 964
Finnország 10 936
Lengyelország 10 436
Svédország 10 138

Ez a sorrend egyúttal az olimpiai csapatverseny végső sorrendje is.

A római eredmények — az egyéni verseny és a csapatverseny eredményei egyaránt — azt mutatják, hogy *öttusában nem volt meglepetés.* Az esélyes versenyzők és az esélyes csapatok közül került ki a győztes és közülük kerültek ki a helyezettek is. Azok győztek, akik az előzőleg megtartott nemzetközi versenyeken a legjobb felkészültséget mutatták, s formájukat Rómában is meg tudták őrizni. A meglepetés talán az volt, hogy az 1956 óta visszaesett, s még az 1959. évi világbajnokságon is gyengén szerepelt magyar öttusázók az olimpia évében így fel tudtak javulni.

**Kapuvári Zalán**

# *Miért nem nyújtottak labdarúgóink még többet?*

Hónapok teltek el a XVII. olimpiai játékok bezárása óta. Ez alatt az idő alatt eléggé lehiggadtak a kedélyek, s ma már abban a helyzetben vagyunk, hogy hideg fejjel, teljes tárgyilagossággal értékeljük az eseményeket és az eredményeket.

Hozzáértők és szurkolók különbözőképpen értékelték és értékelik labdarúgóink teljesítményét. Vannak, akik elégedettek a 3. helyezéssel, de a legtöbben csalódottak, mert a magyar olimpiai csapattól legalább azt várták, hogy döntőbe jusson. Ha egészen őszinték akarunk lenni:

**labdarúgóinktól aranyérmet vártunk.**

Mire alapoztuk ezt a várakozást?

Elsősorban labdarúgóinknak a selejtezőben mutatott teljesítményére. Ott ugyanis nagy játékerőt képviselő osztrák és csehszlovák csapatot előzött meg a magyar csapat meggyőző játékkal, nagyszerű harci erényekkel. Nem állítjuk, hogy a selejtező mérkőzéseken nem tapasztaltunk hibákat a csapat játékában. Feltételezhető volt azonban, hogy ezek a hibák az olimpiai döntőig kiküszöbölődnek.

Győzelmi reményeinket alátámasztotta az a körülmény is, hogy a selejtezők során az esélyesek közül a a jugoszlávok aránylag gyenge teljesítményt nyújtottak (emlékezetes, hogy Izrael válogatottja Belgrádban legyőzte a jugoszláv olimpiai válogatottat); hogy Dánia csapata a tragikus repülőszerencsétlenség folytán meggyengült. Reményeink fokozódtak az olimpiai döntő első két fordulója után, amikor is kiderült, hogy a nagy játékerejűnek tartott Lengyelország és Bulgária csapata — nem is olyan erős.

A futballban, persze, minden lehetséges. Kevés olyan sportág van, ahol adott esetben a tudáskülönbség annyira el tud tűnni. Sajnos, ez az eset most éppen velünk fordult elő. Nem nyertük meg a labdarúgó-olimpiát, pedig — állítom —, hogy a magyar játékosok tudása felér a legjobbakéval; sőt — bár ez a megállapítás nem bizonyítható — a magyar fiúk egyénileg többet tudnak, mint akár a dán, vagy a jugoszláv fiúk. Csakhát ez a tudás nem jött ki. Éppen akkor nem, amikor kellett volna.

A XVII. olimpiát utólag sokan úgy jellemzik, mint a meglepetések olimpiáját. Sok igazság van e megállapításban. Mert ki állítja, hogy *Thomas* vagy *Connolly* balsikere nem meglepetés? Ki állíthatja, hogy számított *Török* vagy *Németh* olimpiai bajnokságára? És még sorolhatnánk a többi meglepetést. De megelégszünk azzal, hogy megállapítjuk:

**labdarúgóink is meglepetést okoztak.**

Ezúttal kellemetlen meglepetést.

Persze helytelen lenne, ha a tény puszta megállapítására szorítkoznánk, vagy felszínes kifogásokat keresnénk a mérsékelt szereplés magyarázatára. Ez utóbbiak talán azzal a veszéllyel is járnának, hogy elterelik a figyelmet a lényeges, a mélyebben fekvő kérdésekről. Ezért a továbbiakban megpróbálunk néhány olyan megállapítást tenni, amelyek — nézetünk szerint — magyarázatul szolgálnak. E megállapításokat sem tekintjük, természetesen megfellebezhetetleneknek. Talán inkább vitaalapnak.

Először talán

**a csapat kiválasztásáról.**

A szakvezetés már 1959 telén elkezdte az olimpiai felkészülést azzal, hogy 34 olyan labdarúgót vitt alapozó táborba, akit alkalmasnak gondolt arra, hogy másfél év múlva a magyar színeket képviselje az olimpián. A 34 játékosból mindössze 5 került be a későbbi csapatokba...

A jelöltek között bőven akadt szélső játékos is. (A 34-ből 10). A szakvezetőkben tehát erősen élt a szándék, hogy a magyar futball „fájó pontjaira" a „gyógyírt" megtalálják.

Más lapra tartozik, hogy a meglehetősen bő 1959-es keretből igen kevés, csak öt játékos váltotta be a reményeket, legalábbis ami az utazó keretbe való bekerülést illeti. S ami még inkább zavaró körülmény volt: néhány posztra nem sikerült megfelelő játékost találni. Elsősorban szélsők hiányoztak, de hasonlóképpen hiányzott a megfelelő tudású, tekintélyű, irányító vezéregyéniség. *Várhidi* ugyan nagyszerűen ellátta a csapatkapitányi teendőket, szerepköréből azonban nem lehet egy egész csapat játékát befolyásolni, irányítani.

Hiba volt, hogy a szakvezetés szükségmegoldásokhoz folyamodott a szélsők tekintetében (Rákosi, Pál Tibor) és másfél év alatt sem tudott a sok szélsőjelöltből néhányat „kitermelni", tehát kellőképpen tervszerűen felkészíteni, csoportba illeszteni. Pedig jelölt 1959-ben éppen elég akadt, hogy csak Delit, Kökényt, Csinost, Tóth Zoltánt (Szombathely), Taligát, Keglovichot, Kékesit említsük. Ezeket a játékosokat mi magunk is tartjuk olyan képességűeknek, hogy másfél éves rendszeres foglalkoztatással „bedolgozhatták" volna magukat az olimpiai csapat kiadó helyeire.

A továbbiakban

**a csapat felkészülésének menetét**

értékeljük. Az alapvető elképzelés helyes volt, mármint az, hogy a bő keret alapozó táborban készült fel a tavaszi idényre. Ennek eredménye megmutatkozott abban is, hogy a kerettagok többsége a tavaszi idény elején nagyszerű erőben volt, amire a csehszlovák olimpiai együttes ellen ugyancsak szükség volt.

Később azonban az alapozáskor megszerzett erőnléti szint egyre süllyedt, és a csapat játéka, a játékosok formája hullámzó lett (lásd a Fluminense elleni jó, a dánok elleni gyengébb teljesítményt).

Az is feltűnt, hogy a csapatjáték, az alapvető taktika — a gyors indítás — elsajátítása vonalán kevés előrehaladás történt. Feltehetően azért, mert nem sikerült a közös edzések folyamatát fenntartani és az olimpiai keret a gyakorlatilag kevés haszonnal járó „összeszoktató" kétkapus edzőmérkőzéseken felül zömében legfeljebb kondícionáló jellegű közös edzést tartott. A kifejezetten a csapattaktikát előkészítő egyéni vagy csapatrészedzés kevés szerepelt a felkészítésben és így nem is csoda, hogy játékosaink nem tudták végrehajtani a játékosértekezleteken világosan kifejtett elképzeléseket. Hiányzott a súlykolás, ami pedig a beidegzés alapja.

A csapatépítést kétségtelenül objektív okok is akadályozták. Így a játékosok sportköri igénybevétele. Ez azonban csak egy része a dolognak, nem lehet teljes magyarázata. Akadályozta csapatunk kialakítását az is, hogy a selejtezők után sok volt a kísérletezés, ami nem szolgálta a játékosok biztonságérzetét. Emlékezetes például, hogy Kuharszky egy gyengébb félidő nyomán teljesen kiesett a későbbi tervezgetésekből. S ez a bizonytalan állapot nem erősítette a többiek önbizalmát. Sok játékos érezte úgy, hogy tulajdonképpen minden egyes „próbamérkőzésen" vizsgáznia kell.

A felkészülésben, véleményem szerint, túl nagy mérkőzésterhelés hárult a játékosokra. Gyakori volt a vasárnap—szerda—vasárnapi igénybevétel, amihez a mi játékosaink egyelőre nincsenek hozzászokva. Talán részben ez magyarázza azt, hogy a játékosok a döntő időszakra idegileg (s talán fizikailag is) elfáradtak. Tehát

**nem sikerült a formaidőzítés.**

Az 1954-es és az 1958-as VB után most harmad ízben tapasztalhatjuk, hogy a nyári időszakban játékosaink képtelenek legjobb formájukat elérni. Ezt a tényt alaposabban meg kellene vizsgálnunk, mert lehetséges, sőt valószínű, hogy a versenynaptárban, a bajnokság évi elhelyezkedésében is rejlik a formaingadozás oka.

Csapatunk játéka, mint ahogy azt már annak idején, még a győztes mérkőzések után megállapítottuk, és ahogy azóta a csapat közvetlen vezetői is leszögezték — *csak időnként elégített ki.* Aki hideg fejjel tudta nézni a magyar csapat játékát, az láthatta, hogy valami nincsen egészen rendben. A hibák fokozottan mutatkoztak meg a dánok elleni találkozón, ahol sem idegileg, sem fizikailag nem állt meg a csapat és azt a taktikát, amelyet a magyar csapatnak kellett volna — a dánok játszották. Méghozzá nagyszerűen.

Hallatszottak hangok a dánok állítólagos dopping-használatáról. Nem komoly magyarázat ez a magyar csapat gyengébb játékára. Lehet, hogy egyik-másik serkentőszer átmenetileg felfokozza a játékosok erőállapotát, küzdőképességét. Olyan doppingról azonban, amely felkelti a játékosokban a hiányzó technikai vagy taktikai tudást, még nem hallottam. Márpedig az emlékezetes mérkőzésen a dánok ebben a tekintetben is felülmúlták fáradt csapatunkat.

Elhangzott sok vélemény

**az edzőtáborokról**

is. Nem egyszer elmarasztalólag. Véleményünk változatlan. Az edzőtábor *lehetősége* nagy előny. Alkalmazták ezt 1954-ben a VB-győztes nyugat-németek, 1958-ban pedig a brazilok is és mégis jó formát értek el.

Én ezt a kérdést inkább úgy fogalmaznám meg, hogy *a helytelenül alkalmazott, elő nem készített edzőtábor,* illetve összetartás hátrányos. Az, amely rossz időben van, amelyben a játékosok nem tudják idejüket megfelelően eltölteni (mint ahogy az pl. az Olimpiai Falúban történt labdarúgóinkkal), vagy ahol a feltételek nem megfelelőek. Ezért, véleményem szerint, nem az edzőtábor intézményét kell elvetnünk, hanem azt kell gondosan megterveznünk, hogy mikor, hol, mennyi időre, milyen szakmai és egyéb programmal (szórakozás!) vigyük edzőtáborba játékosainkat, milyen étkezés, életrend a legmegfelelőbb a különböző egyéniségű, igényű labdarúgóknak.

S végezetül még egy kérdés, mely nem is olyan „utolsó".

**Mi az olimpiai labdarúgó-torna értéke?**

Ebben a kérdésben is különbözők a vélemények. Tény, hogy az olimpia labdarúgó küzdelmeiben nem vehet részt korlátlanul mindenki. De hát ökölvívásban vagy kerékpározásban nem ugyanez a helyzet? Mégis indította versenyzőit kerékpárban a Szovjetunió, Olasz-

**Amikor labdarúgó-együttesünket még nagy esélyesnek tartották: Albert egyik gólja a 7:0-ás magyar győzelemmel végződött Magyarország—Franciaország találkozón**



ország, Franciaország és Dánia, ökölvívásban az Egyesült Államok is, anélkül, hogy lebecsülte volna a torna jelentőségét.

Véleményem az, hogy az olimpia ma már jóval több, mint a világ legjobb sportolóinak négyévenkénti versengése. A sportoláson felül az olimpián való részvételnek, a győzelemnek, mérhetetlen jelentősége van a népek barátkozása, egymás megbecsülése, az egyes országok sportjának és testnevelésének megítélése és tekintélye szempontjából. De hasonló a helyzet befelé is. Egy-egy sportágban való részvétel vagy távolmaradás az olimpián való egész részvételünk értékelésére kihat a közvéleményben (lásd a futballcsapat szereplését 1952-ben és 1960-ban, távolmaradásunkat 1956-ban). De ne feledkezzünk meg az olimpiák fiatalságot mozgósító erejéről sem. Egy-egy jó helyezés, még inkább győzelem, nagy lökést adhat a sportág további, országon belüli fejlődésének. És ez nem nélkülözhető nálunk labdarúgásban sem.

Az olimpiai labdarúgótornát nemhogy második sorba nem helyezem, hanem nagyon is fontos állomásnak, lehetőségnek tartom fiatal labdarúgóink tehetségének kibontakoztatására.

Kétségtelen, a római olimpiai futballtorna viszonylag mérsékelt színvonalú volt. De azért ne ez legyen gyógyír a csalódásra. Éppen ellenkezőleg: őszintén tárjuk fel, mi az oka annak, hogy a többnyire mérsékelt tudású csapatok között sem tudtunk a legjobbak lenni, annak ellenére, hogy tehetséges labdarúgók egész sorával rendelkezünk.

**Csanádi Árpád**

## *Az erős edzések helyességét igazolták a kajak-kenu versenyek*

Az 1959-es duisburgi Európa-bajnokságok után egyhónapos pihenőt tartva, kezdtük el az olimpiai felkészülést. November közepén az átmeneti időszakkal kezdődtek az edzések, s így a válogatott kajak-kenu keret kiegészítő sportágakkal foglalkozott. Előkerült a diszkosz, a súlygolyó, majd a labda, hogy az edzések végén labdarúgómérkőzés hozzon változatosságot. Ebben az időszakban elértük célunkat, mert idegileg felengedtek a versenyzők és a sokoldalú foglalkozással sikerült edzettségi állapotukat optimális szinten tartani. Az ezután kezdődött alapozást megkönnyítendő, több sportág foglalkozását iktattuk be. A nehéz, nagy megterhelésű, fáradságos munkában tornatermi, uszodai, síedzések és tanmedencében folytatott foglalkozás jelentett változatosságot. Hogy az edzésekről a játék ne maradjon el, mindig volt kosárlabdázás, vízilabda-játék és labdarúgás.

Március közepén kedvezőre fordult az időjárás és elkezdtük a vízi edzéseket. Napi 20—25 km-t eveztek a versenyzők és a víz megszokása után azonnal rátértünk a résztávos edzésekre úgy, mint az előző évben. A versenyidényben négy hazai válogató versenyen, az országos bajnokságon, júniusban Poznanban, július elején Berlinben nemzetközi versenyen, illetve Balatonfüreden az NSZK—Magyarország nemzetekközötti találkozón vettek részt válogatottjaink. Ezeken a versenyeken legjobbjaink jól szerepeltek annak ellenére, hogy egy-két egységünk nem aratott minden alkalommal győzelmet.

A Ráckevén rendezett országos bajnokság után hat hét nyugodt formábahozás következett az augusztus végén rendezett olimpiai versenyekig.

Az elmúlt évek tapasztalatai alapján az olimpiára utazás előtt három héttel ugyanennyi időn keresztül kilométerben többet eveztek a versenyzők, mint később, mert az általános állóképesség és a jó utazótempó megszerzésére törekedtünk. Ebben az időszakban a résztávos edzések mellett 2—3 km-es tempóevezéseket is iktattunk az edzésekbe és az időreevezéseket 2,5 km-es távon tartottuk. Erre azért volt szükség, mert a versenyidényben az egymást követő versenyek következtében megkopott a válogatottak állóképessége. Három heti edzéssel sikerült elérni, hogy a versenyzők megfelelő állóképességgel rendelkezzenek. A következő, utolsó három héten már gyorsasági edzéseket, versenyszerű pályaedzéseket és a kajak váltó tagjai váltási gyakorlatokat végeztek.

Közvetlenül a kiutazás előtt tartott időre evezéseken, melyeket az olimpiai távokon az olimpiai versenyekéhez hasonló körülmények és időbeosztás mellett tartottunk, a formák igen biztatóak voltak. A versenyzők az utolsó hat héten sokat fejlődtek, különösen Parti János és a kajak váltó tagjai. Ezek kitűnő eredményeket értek el és úgy látszott, hogy a formaidőzítés az egész vonalon jól sikerült.

Két nappal a kajak-kenu versenyek kezdete előtt érkezett meg repülőgépen a csapat Rómába. Ott szinte fullasztó meleg, párás levegő fogadott bennünket.

A versenyzők sok folyadékot fogyasztottak és étvágytalanok lettek. Szervezetük nem tudott akklimatizálódni. Joggal felvetődik tehát a kérdés, miért utazott a csapat ily késői időpontban? Az elmúlt évek tapasztalatai azonban azt bizonyítják, hogy a legmegfelelőbb egy-két nappal a versenyek kezdete előtt a helyszínre érkezni. Az Albanói tó pályáját versenyzőink már tavasszal megismerték, s így a pálya megszokásának, a víz megismerésének kérdése fel sem vetődött. De előttünk állott a románok példája is, akik Melbourneban három olimpiai bajnokságot is nyertek, Rómában pedig egyet sem, s helyezést is csupán egyet, s azt is csak harmadikat szereztek. Ők már három héttel a verseny előtt kinn voltak Rómában, sikertelenségük okát éppen ebben a korai kiutazásban látták. A nagy meleg és a sirokkó, ami az Albanói tavon nagy hullámokat vert, edzéseiket lehetetlenné tette.

Megállapíthatjuk tehát, hogy kajak-kenu válogatott keretünk formaidőzítése jó volt, de a versenyzők egy része nem tudott akklimatizálódni a szokatlan olasz időjárási viszonyokhoz.

Magáról az olimpiai versenyekről szólva, meg kell említeni, hogy kajak-kenuban is részvevő csúcs volt Rómában. Három földrész 24 országa küldte el legjobb versenyzőit az Albanói tóra, hogy eldöntsék, ki a leggyorsabb a vizen. Nemcsak mennyiségben, de minőségben is csúcs volt Rómában, ugyanis valóban ott voltak a hét versenyszámban a világ legjobb kajakosai és kenusai. A klasszis versenyzőnek nem volt választásuk hosszú- vagy rövidtáv között, mint az Európa-bajnokságokon, vagy világbajnokságokon, ahol 15 ver-



**Parti János két olimpián második lett, a harmadikon — Rómában — győzött a kenu egyesben. Képünk a győzelem után készült a kiváló versenyzőről**

senyszám van, hanem a hosszútávú olimpiai versenyek kiesése miatt valamennyien összpontosultak hét versenyszámra. Így igen erős, kiegyensúlyozott mezőnyök gyűltek össze minden versenyszámban. Fokozta nehézségeinket az a körülmény is, hogy országonként csak egy versenyző indulhatott egy-egy számban, ami a kevésbé esélyesek esélyeit feltétlenül növelte.

A részvevő 24 nemzet közül 17-nek versenyzői jutottak döntőbe, onnan 8 nemzet legjobbjai kerültek dobogóra. A legkiegyensúlyozottabb csapatteljesítményt a magyarok nyújtották, mert mind a hét versenyszámban döntőbe kerültek és ebből hatban az első három helyen végeztek. Rajtuk kívül a szovjet és német csapat versenyzői voltak ott mind a hét döntőben. Míg a szovjet csapat női kajakban és kenuban, a német csapat női kajakban és a váltóban szerepelt sikeresen, addig a két férfi kajak, illetve kenu számban ezek mérsékelt teljesítményt nyújtottak. Svédország és Dánia egy-egy klasszisversenyzővel ért el győzelmet.

A magyar sportközvélemény sportágunk elmúlt évi eredményeit túlértékelte és messzemenő következtetéseket vont le. Meg kell mondani, hogy a szakemberek és a sajtó ennek a túlzott derűlátásnak igen helyesen, nem adott helyt. Sajnos, a versenyzők érezték ezt a túlzott optimizmust és hozni akarták az eredményt, hiszen mindent megtettek érte az edzéseken és Albanó tavan. A nagy idegi megterhelést a fiatal versenyzők nem bírták úgy el, mint a sok csatában megedzett idősebbek.

A Rómában elért eredményt igen jónak tartjuk, de ezt írják a különböző külföldi újságok is. Az ott megjelent szakcikkek a magyar csapat teljesítményét mindig az első helyre teszik.

Eddigi eredményeinket a négyidőszakos edzéstervvel értük el azzal, hogy sportágunk jellegénél fogva az alapozó időszakot két részre osztottuk: téli és vízi alapozásra. Egész évi rendszeres, sokoldalú edzést tartunk szükségesnek a kiemelkedő eredmény eléréséhez. Az olimpiai keretben levő klasszisversenyzőink közül Hatlaczky betegsége miatt hagyott ki két hetet. Utána már képtelen volt behozni az edzéskiesést, nem tudott formába jönni. Ez is arra utal, hogy edzéseket kihagyni nem szabad.

Versenyzőink igen keményen dolgoztak és ezt bírják is fizikailag. Azt tapasztaljuk azonban, hogy az ilyen edzések okozta idegi megterhelés éveken keresztül kevésbé elviselhető. Ezért a jövőben az edzéseket, különösen a téli alapozó időszakban, még játékosabbá kívánjuk tenni és a súlyponti felkészülésünket a páros évekre, a világbajnokságok és olimpiák éveire tennénk. A páratlan — európabajnoki — években pedig új edzésmódszerekkel, időzítéssel, fiatalok indításával kísérletezünk és sok nemzetközi versenyen való indulással a nemzetközi versenyrutin megszerzésére fordítanánk ezeket az éveket.

Az olimpia után egyes sportágakban olyan hangokat lehetett hallani, hogy kevés munkával is lehet kiváló eredményt elérni. Ettől óva kell inteni minden edzőt és szakvezetőt, mert a kajak-kenu sportban a példák ennek ellenkezőjét bizonyítják. Szerintem nagy erőt, jó állóképességet, kitűnő erőállapotot csak nagy erőkifejtést kívánó edzésekkel lehet elérni, jó technikát pedig csak igen sok gyakorlással.

**Granek István**

# *A támadó küzdőmodor sikere a birkózásban*

A római olimpiai birkózóversenyek résztvevőinek száma a helsinki és melbourni létszámhoz viszonyítva jelentősen emelkedett. Helsinkiben kötöttfogásban 119, szabadfogásban 143, Melbourneben 110, illetve 85 birkózó indult. Rómában pedig a versenyzők száma 173, illetve 163 fő volt. Ezen az olimpián olyan nemzetek birkózóival is találkoztunk, akik eddig nagy nemzetközi erőpróbán nemigen vettek részt. (Így afganisztáni, argentin, délkoreai, kanadai, kubai, pakisztáni, újzélandi, venezuelai versenyzőkkel.)

Kötöttfogásban 291 mérkőzést vívtak, ebből 80 tussal, 168 pontozással és 43 döntetlenül végződött. Szabadfogásban 294 mérkőzés volt, ebből 134 tussal, 138 pontozással és 22 döntetlen eredménnyel végződött.

Kötöttfogásban hat, szabadfogásban öt versenyzőnk indult.

A legjobb eredményt *Polyák* Imre érte el, aki kötöttfogásban pehelysúlyban indult. Helsinki és Melbourne után Rómában is II. helyen végzett a súlycsoportjában. Helyzete igen nehéz és kedvezőtlen volt, mert hat mérkőzése közül három a döntő estére jutott — kemény ellenfelekkel. Két tus és három pontozásos győzelme után utolsó ellenfelétől, a török *Sillétől* pontozásos vereséget szenvedett. *Polyák* eddig már négyszer találkozott *Sillével*, s mindannyiszor tussal győzött ellene — s most, a döntő pillanatban, amikor döntetlent is elég lett volna az aranyérem elnyeréséhez — pontozásos vereséget szenvedett. *Sillének* ötödik, *Polyáknak* hatodik mérkőzése volt a döntő összecsapás, melynek során a török versenyző lenti helyzetben egy felfordítást hajtott végre, s ezzel biztosította magának a győzelmet. *Polyák* a megerőltető küzdelemsorozat után idegkimerültség miatt egy pillanatra kihagyott, amit a frissebb erőben levő ellenfele kihasznált. Bár a hátralevő időben *Polyák* ismét teljes erővel küzdött, ponthátrányát behozni már nem tudta s így az olimpiai bajnokságtól elesett.

Jó helyezést ért még el kötöttfogásban két fiatal versenyzőnk, *Piti* Péter és *Kozma* István. Mindkettő IV. helyen végzett. Szabadfogású versenyzőink közül az V. helyet szerezte meg *Hollósi* Géza középsúlyban és *Reznák* János nehézsúlyban.

Az olimpiai csapatba felerészben fiatal versenyzőket állítottunk be. Ezzel az összeállítással az volt a célunk, hogy a fiatalok nagy verseny erőpróbáján szerezzenek nemzetközi tapasztalatot. Így új gárdát nevelhetünk. A régi csapat idősebb tagjai fejlődésükben már megálltak, eredményes szereplésükre — a nemzetközi viszonylatban egyre jobban feltörő fiatal erők mellett — már nem számíthatunk. Ezért kell gondoskodnunk fejlődőképes fiatal csapat kialakításáról.

A felkészítés, az edzésrendszer követelményeinek megfelelően, négyidőszakos volt. Az 1959. évi átmeneti időszak után megkezdtük az alapozó időszakot, amely 1960. január 4-től március 12-ig terjedt, és az edzéseket váltakozva a budapesti sportcsarnok edzőtermében, illetve Tatán tartottuk. Ezt követte március 14-től április 30-ig a formábahozó időszak, amikoris az edzéseket a sportcsarnok edzőtermében tartották. A formábahozó időszakban a versenyzők hazai és nemzetközi versenyeken vettek részt, minden egyes verseny az olimpiai felkészítés egyes állomását jelentette. — A formábantartó időszak május 2-án kezdődött, váltakozva Tatán és Budapesten tartott edzésekkel. Az olimpiát közvetlenül megelőző felkészítési szakasz július 11-től a kiutazás napjáig terjedt. Ezalatt a csapat közös edzésekkel készült a nagy erőpróbára. A sportcsarnoki edzések során hétfőn, szerdán és pénteken küzdőedzés, kedden és csütörtökön gyakorlóedzés, fogásgyakorlás, erőgyakorlat volt. A közös edzés során pedig szombat kivételével naponta háromszor: reggel, délelőtt és délután edzettek. Itt ugyancsak hétfőn, szerdán és pénteken tartottak küzdőedzést, kedden, csütörtökön gyakorlóedzést, sokoldalúságot fejlesztő

gyakorlatokat, labdajátékokat. Reggelenként állóképességi futás, tornagyakorlatok voltak. Tatán a kiegészítő sportok fokozottabb gyakorlására nagyobb lehetőség nyílt. A felkészítés során érvényesült a fokozott megterhelés elve. A sportorvos a versenyzők teherbírását, állóképességét állandóan ellenőrizte.

*

Az olimpia tanulságaként — mint eddig minden nagy nemzetközi találkozó után — újból azt vonhatjuk le, hogy azok a versenyzők kerültek győzelmi emelvényre, akik a mérkőzés első percétől kezdve támadó küzdőmodorban, fogásra-, tusratörekvően birkóztak és már a menetidő elején igyekeztek fölény biztosítására. A már ismert súlyponti fogások kerültek most is előtérbe, de azokat a nagyobb technikájú és taktikájú versenyzők jó érzékkel, kellő pillanatban hajtották végre. Szabadfogásban az amerikaiak új fogásait is láttuk, lenti munkánál a lábkulcsok védését kiüléssel és ebből való felülkerülést — állóhelyzetben pedig a lábramenésnél ellentámadást, csípőszerű ledöntéssel.

Jövőben a felkészítésnél fokozottabb súlyt kell fektetnünk a sokoldalúságra nevelő kiegészítő sportok gyakorlására, mert az állóképességet, erőt, ügyességet és gyorsaságot egyedül a birkózás elemeinek gyakorlásával megszerezni nem lehet.

Szükségünk van mindkét fogásnemben fiatal versenyzőkre. Itt elsősorban a sportkörök és főként a vidék közreműködésére számítunk. Ezért kell minden támogatást megadnunk a vidéknek — edző- és bírótapasztalatcserék és egyéb segítség formájában. Az utánpótlás felnevelése az alapja a sportág fejlődésének.

Rómában láttuk, hogy a legtöbb nemzetnek filmfelvevőgépe volt és majdnem minden mérkőzést, de különösen a neves birkózókét felvették. Ezt nekünk is meg kell valósítanunk. Ugyanis a filmek levetítésével egyaránt szolgálnánk a versenyzők szemléltető oktatását, az edzők és bírók továbbképzését. A versenyzők a film útján új fogáselemeket ismerhetnének és tanulhatnának meg és a már ismert fogások tökéletesebb elsajátítására tehetnének szert. Azonkívül — ez szintén igen fontos — a különböző képességű és küzdőmodorú ellenfelek technikai és taktikai felkészültségét is jobban megismerhetnék és kiértékelhetnék, s a versenyzések során ennek nagy hasznát vehetnék. A filmek levetítése az edzőket a fogások sokféleségének helyes tanításában segítené — a bírák továbbképzésénél pedig a helyzetek felismerése, valamint a fogások helyes értékelése szempontjából lenne jó oktató eszköz. Különösen nagy lenne a jelentősége a nemzetközi találkozók filmfelvételeinek vetítése a vidéki birkózósport fejlesztésénél.

A FILA elnöksége és Technikai Bizottsága a birkózósport lendületesebbé, színesebbé tétele érdekében a már eddig végrehajtott változtatásokon kívül további módosításokra készül — persze a tagjai sorába tartozó nemzetekkel való előzetes megbeszélés alapján. Előreláthatólag az 1961-ben Tókióban megtartandó szabad- és kötöttfogású világbajnokság alkalmával hoznak majd határozatot a négy évvel ezelőtt 15 percről 12 percre lerövidített menetidő további két perccel való csökkentésére, azaz a 10 perces menetidő bevezetésére. Ennek megvalósításával egyidejűleg megszűnne a menetidő osztottsága, elmaradna a 2×2 perces kötelező lenti helyzet. Tehát a jövőben méginkább mint eddig, fogásra törekvően és lendületesen kell birkózni, mert ezt a lerövidített menetidő kíméletlenül megköveteli. Ehhez pedig állandó, kitartó gyakorlásra van szükség és robbanékony támadó küzdőmodorra.

További módosításként — ugyancsak Tokióban hozandó határozattal — kerülhet sor a súlycsoportok határainak megváltoztatására is. — Az egyes kategóriák közötti nagyobb különbségek megszüntetnék a múltban gyakori 5—8 kg-os fogyasztásokat. A javaslat szerint a súlycsoportok a következőképpen alakulnának: 50, 56, 63, 71, 80, 90, 102 kg és ezen felül a nehézsúly.

A XVII. nyári olimpia befejeződött, tanulságait levontuk, tapasztalatait felhasználjuk. A soron következő nagy nemzetközi találkozókon, az 1964-ben Tokióban megrendezendő XVIII. olimpián csak így szerepelhetünk eredményesen.

**Matura Mihály**

# *Megfejtettük az ausztrál edzők „titkát"*

Négy évvel ezelőtt az ausztrál úszók nagy sikersorozatára mindenfelé felfigyeltek. Kétségtelen, hogy azelőtt is sokan tudták a szakemberek közül, hogy a tudományos alapokra helyezett edzői munka lehet csak eredményes s ezt a kérdést a szovjet szakemberek tudatosították először. Bizonyos azonban az is, hogy tudományos alapokon nyugvó felkészítéssel az első nagyarányú sikert az ausztráliai úszóedzők, köztük elsősorban Forbes **Carlyle** érte el.

Szinte megszokott dolog, hogy minden világprobléma megoldása olyan egyszerűnek tetszik a megoldás után, mintha az mindig kézenfekvő és természetes lett volna. Így vagyunk a biológiai alapon nyugvó sportbeli felkészítéssel is. Negyed évszázaddal ezelőtt a sportszívet beteg szívnek tartották. Ma természetes, hogy ahogy a súlyemelő izmai megerősödnek, úgy meg kell erősödniök a nagy munkát végző szívizmainak is. A negyedszázaddal ezelőtti törekvés, hogy a sportolónak ne vastagodjanak meg a szívizmai, éppen olyannak tűnik, mintha valaki másfélmázsás súlyokat akarna emelgetni, de arra ügyelne, hogy közben sem láb-, sem karizmai ne vastagodjanak, erősödjenek meg.

Az ausztráliai edzők közül Forbes **Carlyle** biológus és úszóedző a helsinki olimpia után, 1952-ben, bejárta az egész világot és tanulmányozta a sportolók felkészítését. Hosszabb időt töltött a moszkvai testneveléstudományos kutatóintézetben is. Amit tanult, s amit saját kísérletein tapasztalt, azt igyekezett az uszodában is felhasználni. Tudását, tapasztalatait átadta edzőkollégáinak is. És tüneményes gyorsasággal jöttek az eredmények . . .

Emlékezzünk csak arra, hogy az 1956. évi melbourne-i olimpiai jelentésében mit írt S. B. **Grange,** New South Wales úszószövetségének főtitkára (a jelentést a Sport és Tudomány 1959. évi 11. számában ismertettük):

**„Bizonyos körökben azt az észrevételt tették, hogy az úszók túlságosan hamar elérik csúcsformájukat, de a mi bizalmunk nem rendült meg az edzők iránt."**

Ez azt jelenti, hogy az úszóvezetők bíztak szakembereik tudásában, tudományos alapon végzett oktató-nevelőmunkájában. Biztosak voltak benne, hogy edzőik úgy készítették fel tanítványaikat, hogy sem az edzés, sem a versenyzés nem árthat meg egészségüknek. Sok közlemény bizonyította, hogy az ausztrál úszóedzők tudták, mi a hasznos és mi a káros, tudták hogyan kell tudományos módszerekkel mérni, a fokozás lehetőségeit és a túlhajtás veszélyét megállapítani.

Azt, amit ők tudtak és tudnak, ma már sok képzett szakember tudja szerte a világon. Példa erre **Kereszty** Alfonz dr. cikke az erőnlét megállapításának méréses módszereiről (Sport és Tudomány 1960. évi 7. szám), vagy a szovjet V. P. **Filin** írása a sportban végzett kutatások pedagógiai módszereiről. (A cikket a Sport és Tudomány 1960. évi 9. számában ismertettük.) Mindkét cikk rámutat arra az útra, amelyen bármely edzőnk eljuthat Carlyle és társai tudásához.

Az ausztrál úszóedzők „titkát" tehát már megfejtették, illetőleg megfejtettük. Most már „csak" az van hátra edzőink számára, hogy fejlesszék tudásukat, tanuljanak meg tudományos módszerekkel oktatni, nevelni, edzésterheléseket megállapítani, formát időzíteni stb. Az alábbiakban igyekszünk pontokba foglalni ezeket a feladatokat:

1. **Az illető sportágra a nagy számok törvénye alapján megállapított legalkalmasabb testalkat kialakítása.**
2. **A testalkatnak megfelelő legkedvezőbb mozgástechnika, az egyéniséghez mért taktikai tudás megtanítása.**
3. **Korszerű edzésrendszer, edzésmódszer és nevelési elvek, eljárások alkalmazása.**
4. **Kellő szintű táplálkozás, a terhelés és pihenés egyensúlyának biztosítása.**
5. **A leiki tényezők maradéktalan felhasználása az oktatásban, a nevelésben, az edzéseken és a versenyen.**

A feladatok egyáltalán nem könnyűek olyanoknak, akiknek nincs Carlyle-hez hasonló tudásuk. De éppen azt kell elérnünk, hogy különösen a fiatalabb edzői generáció ne csak abból a rutinból éljen, amit akár mint sportoló, akár mint a pálya, terem, uszoda szélén segítő szerzett meg, hanem ezt támassza alá alapos élettani, lélektani, technikai, taktikai, módszertani, oktatási és neveléstani tudással. Ebben az esetben nemcsak elérjük Carlyle-k eredményeit, hanem azokat mind elméleti, mind gyakorlati vonatkozásban túl is szárnyalhatjuk.

**Bárány István dr.**

# A korszerű támadójáték szemlélete kosárlabdázásban

*Írta: Szabó János, a MAFC edzője, a TTT tagja*

Kosárlabdázásban bő választéka van edzőnek, játékosnak a különböző támadó-megoldások között. Talán egyetlen olyan sportjáték sincs, amelyben olyan terjedelmes irodalma volna a taktikának, mint kosárlabdázásban. A támadójátékra vonatkozó irodalom két irányban igyekszik megoldani a valóban nem egyszerű problémát. A szakírók először általános elvet állítanak fel, amely rendszerint nem más, mint az egyes képességek hangsúlyozása, illetve a játék egyik-másik elemének kidomborítása. Így született meg pl. *a magasságra alapozott tábla alatti támadójáték*, a pontos csapatmunkán nyugvó szervezett támadások, illetve a gyorsaságot előtérbe helyező lerohanások taktikája.

Mind a játékosok egyéni képzése, mind pedig a játékosok nevelése szempontjából fontos a támadójátékra vonatkozó olyan szemlélet kialakítása, amely általánosítható elveken nyugszik. Ez a szemlélet mutatja meg: milyen irányban kell folytatni a technikai és taktikai képzést, továbbá, hogy milyen szellemben kell nevelni a játékosokat. A játékosok szakmai képzésének irányító elvét tehát a játékra vonatkozó elképzelés szabja meg; ha nem így van, egyszerűen lehetetlen a csapat eredményes szereplése, de az edzői irányítás is.

### A támadójátékra vonatkozó elképzelés

kialakításában akkor járunk el helyesen, ha a támadó- és védőjátékosok lehetőségeinek mérlegeléséből, illetve ezek összevetéséből indulunk ki.

A támadójátékos lehetőségeit az objektív és a szubjektív tényezők összessége határozza meg. Az objektív tényezők meghatározzák a támadójátékos által elfoglalt helynek, a támadó-helynek az értékét. Ezek: a *támadóirány* és a *támadótávolság*. Mindezek befolyással vannak a kosár közvetlen támadására, a kosárra dobásra.

*Elméletileg a rádobás nem akadályozható meg.* Ez azt jelenti, hogy minden olyan támadó-helyről, ahonnan a támadóirány és a támadótávolság ésszerűvé teszi a rádobást, a labdát birtokló játékos kosárra dobása lehetséges.

Szubjektív tényezőként figyelembe kell venni a testi képességeket (gyorsaság, ruganyosság stb.) és a szakmai képzettséget (technika, taktika). Ha elfogadtuk azt a tételt, hogy a rádobás elméletileg nem akadályozható meg, akkor el kell fogadnunk az ebből folyó következtetést is, azt ugyanis, hogy *a szubjektív tényezők közül legértékesebb a dobókészség.*

### A védők lehetőségei

A támadójátékra vonatkozó felfogás egyoldalú lenne, ha nem vennénk figyelembe a védekezést, hisz a támadás eredményét védelem ellen kell megvalósítani.

A védőjátékos lehetőségeit a támadójához és a kosárhoz viszonyított helyzete határozza meg, azaz a védő-helyzet értéke. A helyesen megválasztott védő-helyzet, a védőjátékos technikai—taktikai képzettsége elméletileg meg tudja akadályozni a támadásszövés minden mozzanatát, de tehetetlen a kosárra dobással szemben.

### A támadó játék legfőbb eleme: a kosárra dobás

Amint láttuk, támadójátékunk középpontjába a dobást kell állítani: nem csupán azért, mert a játék pontokra megy, hanem azért is, mert ellentétben a többi csapatjátékokkal, itt a kosár közvetlen támadása nem akadályozható meg. Ezért nincs itt „kapus", azaz a kosár védésére kijelölt külön játékos.

A dobóátlag szerepét többen is vizsgálták. *Staton* és *Rerrich* a labdabirtoklási időt vizsgálta. Megfigyelésük szerint a labdabirtoklási idő nem befolyásolja a nyert és vesztett mérkőzések arányszámát. Fred *Humphrey* a támadó térfelet sávokra osztotta és a dobószázalékot a sávokon belül hasonlította össze. Vizsgálatai eredményét a következőkben foglalta össze: *a távoli zónából esett kosarak ritkán befolyásolják a mérkőzés kimenetelét; a győztes csapatok abban múlták felül ellenfeleiket, hogy többször tudtak a kosárhoz közelebbi zónákban dobóhelyzetet teremteni.*

Az 1955-ös EB-n végzett vizsgálataim összegezéséből a következő megállapítások felidézése látszik szükségesnek: *nem a dobószázalék abszolút értéke döntő, hanem a rádobásokból elért kettős kosarak száma.*

A három megfigyelés összekapcsolása megadja a lehetőséget a dobások helyes értékelésére. A kosár közelében elért dobószázalék csak abban az esetben dönti el a mérkőzést, ha a szerzett kettős pontok száma magasabb az ellenfél hasonló teljesítményénél.

### A legeredményesebb támadójáték

az lehet, amely lerövidíti a támadásnak azt a részét, amelyet a védelem meg tud akadályozni, illetve zavarni, és arra törekszik, hogy a rádobásokat a kosár közeli sávokban alakítsa ki.

### Ennek a megállapításnak gyakorlati értelmezése a következőket jelenti:

1. fel kell szabadítani a játékosokat a rádobással kapcsolatos felelősségérzet alól;

2. meg kell állapítani a csapat számára a valós dobóátlagokat, és a támadójátékot úgy kell megszervezni, hogy a játékosok minél rövidebb támadásszövéssel jussanak erre a területre;

3. a csapatmunkában arra kell törekedni, hogy a zavartalan rádobás lehetővé váljék;

4. a rövid támadójátékon kívül a lepattanó labdák megszerzésével is növelni lehet a rádobások számát.

### Edzői szempontból a fenti fejtegetés a következőket jelenti:

1. a játékosok nevelésében mindent meg kell tenni a bátor kezdeményező szellem kifejlesztésére;

2. a technikai képzésben a gyors támadásszövéshez nélkülözhetetlen elemeket, a biztonságot és kétkezességet kell szem előtt tartani;

3. a jó dobókészség minden játékosnál elengedhetetlen követelmény;

4. a lepattanó labdákért való küzdelem éppoly szerves része a játéknak, mint a labdavezetés, vagy a passzolás;

5. a bátor kezdeményezésre, valós távolságról való rádobásra a mérkőzés végéig törekedni kell;

6. minthogy a kosárradobás csakis ívelt dobással valósítható meg, szinte minden dobási irány egyenlő értékű, s nincs olyan irány, ahonnan a rádobás nem hajtható végre; a gyakorlást úgy kell megszervezni, hogy egyetlen játékosnál se legyen „rossz" dobószög, mert ez a támadásszövés felesleges megnyújtását, a rádobások számának csökkentését jelenti;

7. a rádobáshoz hozzátartozik a lepattanó labdák megszerzése; sem dobásgyakorlás, sem taktikai képzés nem történhet labdaleszedés gyakorlása nélkül.

**Jelenet az olimpiai kosárlabda-tornáról: szovjet támadás a 89:53 arányú szovjet győzelemmel végződött Szovjetunió—Uruguay mérkőzésen**



# HOZZÁSZÓLÁS

## Az elmélet és a gyakorlat kölcsönhatásáról

ír *Kónya Ferenc labdarúgó-edző (Budapest).* Azt írja, hogy újra és újra elolvasta *Hepp* Ferencnek, a TTKI igazgatójának folyóiratunk idei 3. számában megjelent „Tudományos kutatómunkánk és a gyakorlat" című cikkét, s mind jobban megerősödött benne, hogy valóban csak úgy lehet jelentősen fokozni a teljesítményeket, az eredményeket, ha az elmélet és a gyakorlat között ma még tátongó szakadékot át tudjuk hidalni. A legalaposabb elméleti munka sem éri el a célját, ha gyakorlati hasznára nem mutatnak rá, ha használhatóságát gyakorlatban be nem bizonyítják. A kutatók a gyakorlatot akkor segíthetik igazán, ha szoros kapcsolatban vannak vele, és ha az elméleti és a gyakorlati szakemberek rendszeresen találkoznak és a problémákat megvitatják. Nem vitás, hogy a gyakorlati szakembereknek is állandóan képezniök kell magukat, olvasniok, kísérletezniük kell. Kutassanak, kísérletezzenek ők is. Ilyen irányú ténykedéseikhez a TTT, a TTKI adjon segítséget. De buzdítsa, serkentse szakembereit az illető sportág szövetsége is. (Miért nem működnek az egyes szövetségek kebelében újítási bizottságok?) Testnevelési mozgalmunkban mindig van elég probléma. Oldjuk meg ezeket mindig minél hamarabb az elmélet és a gyakorlat segítségével, tudományos alapossággal, mert a magyar sport fejlődésének üteme nagyrészt ettől függ.

## A matematika segítsége a távolugráshoz

*című cikkünkre kaptuk az alábbi hozzászólást:*

Annak érdekében, hogy a távolugrás problémáit, annak fejlődését a matematika segítségével sikeresen előbbre vihessük, szükségesnek tartom az alábbi megjegyzéseket:

1. A nekifutás „C" és az elrúgaszkodás „V" sebességek értékét nem kezelhetjük úgy, mint két vektormennyiséget, nem adhatjuk össze. A távolugrásnál ugyanis a súlypont parabolikus (a légellenállást nem vettük figyelembe) úton történő mozgásának sebessége — az elrugaszkodás után a levegőben — nem lehet gyorsabb, mint amilyen sebességet a távolugró súlypontjának emelése nélkül egyenes pályán elérhet! Tudományos kísérletekkel ezt egészen biztosan be lehet bizonyítani. Távolugrásnál a súlypont emelését a kitámasztással indítjuk meg. Ez a nekifutó „C" sebességének rovására történik. Ezután következik — minden számottevő távolugrónál — az elrugaszkodás, mellyel a súlypont emelését tovább fokozzuk és az elveszett sebesség nagy részét visszanyerjük. Ez az ugrás belső ballisztikája.

2. A „V"-nek értékét a tapasztalat alapján elég pontosan megállapíthatjuk. Ennek értéke a távolugróknál nemigen haladja meg a 2,2 m/sec-ot. Vegyünk egy helyből magasugrót. A súlypont magassága átlagosan 110 cm. Abban a pillanatban, mihelyt lábai elhagyják a talajt, súlypontja legalább 10—15 cm-rel magasabban lesz, mint volt állóhelyzetben. Ha ez a magasugró 170 cm-t ugrik, akkor a súlypont levegőben megtett útja kb. 50 cm. Egy láb elrugaszkodó ereje tehát 20—25 cm súlypont emelésére képes. A „V" értéke tehát

$$V = \sqrt{2gs} = 2{,}2 \text{ m/sec.}$$

Látszólag a nekifutással magasugrás ennek ellentmond, mert az ugró csak egy lábbal rugaszkodik és mégis 75 cm-es súlypontemelésre képes kétméteres ugrásnál. A magasugró súlypontja a kitámasztás megkezdésekor kb. 25 cm-rel lesz mélyebben, és amikor elhagyja a földet, ugyancsak kb. 25 cm-rel lesz magasabban állóhelyzetéhez viszonyítva. Súlypontját tehát 85 cm-ről 135-re emeli, és hogy még 75 cm-t megtehessen súlypontja a levegőben, megszerzi a 3,8 m/sec. sebességet. Nem kétséges tehát, hogy a nekifutás által szerzett, a súlypontra vízszintesen ható mozgásenergia a kitámasztás által függőleges irányban hat a súlypontra. Ennek a hatásnak a felhasználásával és a lendítéssel tudja a magasugró súlypontjának egy láb elrugaszkodó erejével elérhető „V" sebességét 2,2-ről 3,8 m/sec-ra növelni (fordított sorrendben). Az egy láb elrugaszkodó ereje távolugróknál sem nagyobb, mint magasugróknál.

3. Minden számottevő távolugrónál fennáll egy kb. egyméteres súlypontesés az elrugaszkodás és talajfogás pillanata között. A súlypont a nekifutás magasságáról a talajraérkezés pillanatában 50—60 cm-rel lejebb kerül. A láb azonban 70—80 cm-rel a súlypont előtt fog talajt (ott, ahova érkezne a súlypont, ha a távolugró a talajjal való érintkezés pillanatában összezsugorodna és csak a súlypontja repülne). Minden számottevő távolugrónál a leszálló ág végének nagyságát tehát nem stílusbeli tényezők határozzák meg. Ennek pedig a kiindulási feltétel szempontjából döntő jelentősége van.

Távolugrásnál a röppálya kiszámítására nem alkalmazható az $Smax = 2\,CV/g$ képlet, mert ez a súlypont röppályáját csak az elrugaszkodás magassága fölött vizsgálja. A cikkíró által szerkesztett képlet, hasonlóképpen, csak ezt a távolságot adja.

Fentiek alapján a ferdehajítás képletével sokkal jobban megközelíthetjük a tényleges röppálya hosszát. Vizsgáljuk meg tehát az ugrást egy koordináta rendszerben. A súlypontot helyezzük az origóba. Ekkor az ugrás után a súlypont y koordinátája: $y = -1$. A ferdehajítás képletében: $y = Vyt - g/t^2$. Rendezve: $5\,t^2 - Vt - 1 = 0$. Ebből a másodfokú egyenletből a „t" értéke kiszámítható. Az „X" vagyis az ugrás hossza $= Ct$.

Adjunk különböző értékeket a C-nek és V-nek: m/sec (vagyis ha a távolugró nem támaszt ki és nem rugaszkodik el) akkor „ugrása" $X = 445$ cm.

Ha $V = 2{,}2$ és $C = 10$, akkor $X = 718$ cm.

Eddigi tapasztalataink alapján kétségtelenül megállapíthatjuk, hogy minden számottevő távolugró nekifutása végén (kb. 35—45 m között) eléri a 10 m/sec sebességet. Kizárólag ez elég ahhoz, hogy 445 cm-t lehessen ugrani. Ez több, mint a kitámasztással és elrugaszkodással együtt elérhető legnagyobb ugrás fele!

Ennek ellenére az a véleményünk, hogy még további gyakorlati tapasztalatokra és kutatómunkára van szükség a C-nek és a V-nek összefüggésére, szerepüknek pontos meghatározására a távolugrás szempontjából.

Úgy látjuk, további eredményre vezetne az is, ha az elrugaszkodás utáni — vízszintes fölötti — súlypontemelés magasságának hatását tudományosan kikísérleteznénk, állandó nekifutósebességek mellett.

**Pünkösty Huba**
testnevelő tanár,
Sárvár


**MEGJELENT:**

*Gárdos Magda:*

**Az iskolai gyógytestnevelés gyakorlatanyaga**

(TTT füzetei első száma, 400 oldal) 25,— Ft

Kapható a Testnevelési Főiskolán (XII., Alkotás utca 44) és a Központi Pedagógiai Továbbképző Intézetben (VII. Gorkij fasor 17.)

# A beidegzett ökölvívó-mozgások és az eredményesség

Bár már túl vagyunk a mélyponton, még ma is gyakran esik szó arról, hogy mi okozta a magyar ökölvívás színvonalának hanyatlását. Helyes, ha erről továbbra is beszélünk, mert a kérdés állandó felszínen tartásának eredménye az volt, hogy magunkévá tettük a négyidőszakos edzés, a folyamatos küzdés elveit, hogy nagyobb súlyt fektettünk a ...delemre... Mindezek ré... ma már részben be... k elmaradásunkat.

**...ett külföldi szakem... is elismerik, hogy ... fejlődtünk az ... években, de ...em egybehangzó... ...nlegetik technikai... való lemaradásun... kat is.**

...g még nem is olyan ...en elsősorban jó tech... ...kai felkészültségünkről voltunk ismeretesek... A bírálatok hatása alatt tettünk kísérletet, hogy technikai vonatkozásban is fejlődjünk (így látott napvilágot e lap hasábjain a ritmusról szóló tanulmány is).

Most egy másik fontos kérdésről kívánunk szólni. Ismeretes, hogy a technikai mozgásformák (ütések, elenütések, védések stb.) helyes beidegződése ún. iskolázás útján történik. Az iskolázással az a cél, hogy az egyes mozgásformákat az ökölvívó a küzdelemben szinte gépiesen használja fel. Ez alapjaiban helyes. De a mai ökölvívás változatos, sokrétű helyzeteiben ennek hátrányai is lehetnek. A helyzet ugyanis az, hogy amikor az ökölvívó az egyes mozgásformákat akár a szereken, akár edzőtársával vagy edzőjével gyakorolja, mindig majdnem változatlan — „ideális" — helyzetben hajtja azokat végre és így

**a mozgásformák kötötté válnak.**

A begyakorolt helyzetekhez kötöttek. Súlyosbíthatja a rossz hatást az, ha az edző — teljesen egyéni felfogás alapján — igyekszik a mozgásformát legapróbb részleteiben is begyakoroltatni.

Mi lehet a túlzottan és teljesen egyoldalúan gyakorolt mozgásformák következménye? Figyeljük csak meg egyes ökölvívóinkat. Gyakran előfordul, hogy egyes ellenfelekkel szemben nagy sikerrel hajtják végre a mozgásokat, másokkal szemben viszont minden igyekezetük meddő marad. Ilyen esetekben a kérdést azzal szokták szakembereink elintézni, hogy „ma nem megy neki". Pedig egyszerűen az a helyzet:

**ha az ökölvívó nem olyan helyzetekben öklöz, amilyeneket iskolázáskor megszokott — képtelen technikai tudását érvényesíteni.**

Leggyakoribb a sikertelenség akkor, ha egy korszerűen sokmozgású, a küzdelmet irányító ellenféllel kerül szembe. Márpedig ez elég gyakran előfordul. A mai ökölvívásban a folyamatos mozgás, a sokoldalúság következtében az ún. „adott" helyzetek ritkák.

A gyorsan tűnő helyzetekhez sokoldalúsággal kell alkalmazkodni és mindezt — az iskolázásban is számításba kell venni!

Annak idején a magyar ökölvívók technikája azért érvényesült jobban, mert nem volt kifejlődve a mai ökölvívást jellemző mozgékonyság, a küzdőtáv gyakori változtatása és az állandó aktivitás. Régen az ökölvívók legtöbbje majdnem törvényszerűen megtartotta a küzdővonalat és abban támadott; minden akció előtt felvette a kiindulási helyzetet és távolságot; a védésekkel kapcsolatban sok esetben nem is alkalmaztak ellenütéseket s ennek következtében a mérkőzések során — a mai helyzethez viszonyítva — ritkán alakult ki folyamatos küzdés.

**Az akkori „egy síkon" mozgó ökölvívás igen alkalmas volt a jól begyakorolt mozgásformák zavartalan, biztos végrehajtására.**

Így érvényesültek például Énekes István sorozásai, Harangi rohamozásai, Podány Sándor balkarú kombinációi, Marton József félelmetes jobbegyenesei. Természetesen voltak abban az időben olyan magyar ökölvívók is, akik „korukat megelőzve" a mozgásformákat nem kötötten alkalmazták. (Kocsis, Gelb, Frigyes, Miriszlay stb.) De ezeket annak idején alábecsülték, mondván „nincsenek szépen iskolázva".



Az olasz De Piccoli (jobbról) győz az olimpia nehézsúlyú döntőjében a dél-afrikai Bekker ellen

Azóta nagyot fejlődött az ökölvívás, iskolázásunk rendszere azonban egyáltalán nem alkalmazkodott ehhez.

**Elsősorban a „tenyérbe iskolázás" túlhajtása okozott ma is károkat.**

Ismeretes, hogy ez az iskolázási forma általában az edző közreműködésével történik. A tenyérbe-iskolázáskor a helyzet, a mozgásforma térbeli végrehajtása, a ritmus mindig ugyanaz. Viszont nem ugyanaz a küzdelem hevében. Erre tehát gondolnunk kell. Az iskolázásban is változó helyzeteket kell alkalmaznunk és meg kell követelnünk a ritmusváltozásokat is.

Ezenfelül döntően fontos annak meghatározása, hogy mikor érkezett el egy-egy ökölvívó abba az állapotba, amikor a mozgásforma alapjaiban helyesen beidegződött. Ezután az iskolázást már csak ismétlés, ellenőrzés és hibák javítása szempontjából szabad felhasználni.

**El kell vetni a végnélküli gépies, robotszerű iskolázást! Amint megállapítottuk, hogy egy-egy mozgásforma alapjaiban helyes, azonnal rá kell térnünk a feltételhez kötött, majd a feltétel nélküli, illetve játékos szorítómunkára**

és arra kell törekedni, hogy az ökölvívó a tanult és alapjaiban helyesen beidegzett mozgásformákat a legkülönbözőbb helyzetekben és változatokban is alkalmazni tudja.

De vigyázzunk, „ne essünk át a ló túlsó oldalára": az iskolázásra továbbra is szükség van!

**Dobránszky István**

**— Legközelebb mi is cipőkrémmel kenjük be a kesztyűt!**



# A biomechanika és a sporteredmények fejlődése

*Írta: Balogh Lajos gépészmérnök, a TTKI tudományos munkatársa, a TTT tagja*

Az utolsó évtizedben a sporteredmények nagyarányú fejlődését láttuk világszerte. Most e fejlődés forradalmi korszakát éljük és különösen szembetűnő ez ma — közvetlenül a római olimpiai játékok után —, amikor az ott elért lenyűgöző eredmények és halomra döntött világcsúcsok után úgy tűnik, hogy az emberi teljesítőképességnek nincs határa.

A sporteredmények szinte ugrásszerű fejlődésének az oka az, hogy a *sportolók felkészítésében előtérbe lépett a sporttal kapcsolatos tudományok — anatómia, fiziológia, pszichológia, fizika, mechanika, pedagógia — segítségülvétele.* Felismerték, hogy e tudományok ismereteit felhasználva, azok alkalmazásával a sportoktatásban az eddigieknél sokkal gazdaságosabb és eredményesebb módszereket dolgozhatunk ki.

Ezek az elgondolások tették szükségessé a testnevelés és a sportok fejlesztéséhez — az említett tudományokon kívül — *a sportmechanikának, mint a mechanika alkalmazott tudományának* a bevezetését. *Célja végső soron — a sporteredmények egyik döntő tényezőjének — a sportmozgások végrehajtási formáinak, az úgynevezett mozgástechnikának mechanikai elvekre épített javítása. Teszi ezt azáltal, hogy a mechanikai törvények figyelembevételével, objektív módszerekkel vizsgálja a sportolók mozgásait és állapítja meg a gazdaságos erőkifejtés vagy a legkedvezőbb munkavégzés lehetőségeit.*

Kétségtelen, hogy a sporteredmények említett ugrásszerű fejlődésében a sportmechanikának is nagy szerepe van. Bevezetése szükséges volt annál is inkább, mert megelőzően a mozgástechnikák javítása csak a puszta szemléletre, a véletlenekre, vagy egyes szakemberek ötletességére támaszkodhatott és így a fejlődés csak lassan, kerülő utakon mehetett végbe.

A XVIII. századtól kezdve a mai napig matematikusok, fizikusok, orvosok és mérnökök egész sora foglalkozott az emberi test mozgására, helyzetváltoztatására és munkavégzésére vonatkozó kérdések tanulmányozásával. Ez érthető is, mert az emberi munkavégzés gazdaságos erőkifejtése, a termelő eszközök, szerszámok célszerű használata, az emberi test gyógyítása, valamint az elvesztett testrészek pótlása, művégtagok készítése területén egyaránt *fontos ez a tudományág, amelynek gyűjtőneve*

**biomechanika.**

A biomechanika problémái sokszor igen sokrétűek, ezért *a sikeres oktatás érdeke megkívánja az anatómusokkal, fiziológusokkal és pszichológusokkal való szoros együttműködést.*

A sportban és a testnevelésben csak jóval az első világháború után kezdték bevezetni a biomechanikai kutatásokat, de a fejlődést a második világháború megakasztotta. *Csak az utóbbi tíz évben vett igazán lendületet ez a tudomány, amely nagymértékben, sőt egyes sportágakban döntően járult hozzá a sporteredmények — napjainkban tapasztalható és most, a római olimpián oly különösen — szembetűnő, szinte hihetetlen fejlődéséhez.*

### A biomechanika a mechanika alkalmazott tudománya.

*Az a tudomány, amely nyugalom vagy mozgás esetén, a külső és belső erőknek — az erők játékának — az emberi vagy állati testre kifejtett hatásait vizsgálja. A sportmechanika a biomechanika egyik fejezete.*

Az említett erőkről és azok játékáról tudni kell még, hogy a *külső erők azok az erők, amelyek az emberi testet kívülről támadják.* Ilyenek az emberi test súlya, a tehetetlenségi erők (mozgási és forgási), a közegellenállások (levegő és víz), a súrlódás (csúszó és gördülő), valamint a talajreakciók. *A belső erőket az emberi test izmai fejtik ki és azok rugalmas csuklós rendszereken, a végtagokon át hatnak a talajra, a vízre, vagy a sporteszközökre.* (1. ábra)

Az izomerők az emberi test nyugalmi helyzetében passzívan hatnak és a külső erőkkel az egyensúlyt tartják azáltal, hogy az emberi test támasztó szerkezetének — a csontrendszernek — rögzítését biztosítják. *Ha a belső erők túllépik a külsőket, önmozgást létesítenek.* Így például az órarugó, vagy a motor belső erői mozgatják a szerkezetet. Ilyen motor az emberi test is, amelynek önmozgása szintén a belső erők — a váltakozó izomfeszülések — hatására következik be.




1. ábra.

A külső és a belső erők játéka a súlylökés közben.

Meg kell említeni, hogy a motor mozgásainak és erőkifejtéseinek vizsgálata sok esetben igen bonyolult kérdés. *Az emberi test ugyanis — a kéz- és lábujjak izületeinek leszámításával is — egy 17 csuklós szerkezetnek tekinthető, amely a sokrétű egyéni, páros és csapatsportokban, a testhelyzetek, mozgásvariációk és erőkifejtések végtelen lehetőségeit rejti. A jövőben éppe ezért előreláthatólag a sportmec nika lesz a biomechanika egyik nagyobb fejezete.*

*A sportágak — mechanikai pontból is — két nagy csopo rolhatók: szárazföldi és ví sok csoportjába. Kivételek lázó repülés és az ejtőerny sok, amelyek a levegőben végbe.* A szilárd talajon mozgások során a sportoló állandó, részben időleges érint ben van a talajjal, vagy a spor közökkel (dobószerek, tornaszer ütők, labdák, súlyzók stb.) A vi sportoknál az ellenálló közegben mozogva, mint úszásnál (2. ábra), vagy a közeget kívülről támadva — mint evezésnél — kell haladni és legyőzni a közegellenállást. A felmerülő kérdések sokszor igen összetettek, hiszen van olyan eset is, amikor a sportoló az egyik ellenálló közegben — a vízben — úszó sporteszközének mozgatásához a másik ellenálló közeg — a levegő — mozgását, hajtóerejét használja fel (pl. a vitorlázásban).

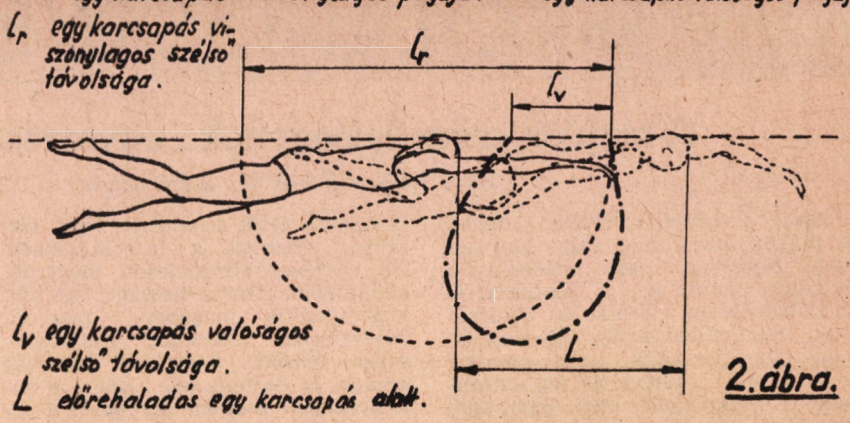
Nyilvánvaló tehát, hogy a biomechanikai kutatásoknak kimeríthetetlen területét jelenti a sport és a testnevelés. A sportágak sokaságában előforduló technikai kérdések végtelen változatai és a részletkérdések szövevénye — a torna, az atlétika, a játékok, a csúszó és gördülő, a vízi és a repülő sportok — mind sportmechanikai vizsgálatok tárgyai lehetnek. *Bátran mondhatjuk, hogy nincs a mechanikának olyan területe — akár a mozgástan, a statika, a dinamika, a súrlódások, az ütközések, a hidro-, vagy aeromechanika vonalán —, amely ne kerülne szoros kapcsolatba a sport és a testnevelési mozgásokban előforduló technikai kérdésekkel.*

Említettük, hogy a sportmechanikai kutatómunka és a mechanikai elvek alkalmazása a mozgások oktatásában csak a legutóbbi évtizedben nyert nagyobb lendületet. Az eredmény máris a teljesítmények nem várt arányú javulásában mutatkozott meg annak ellenére, hogy az eddig végzett kutató munka a felmerülő kérdéseknek csak egy kis hányadát érintette. *A sportágak sokaságában a ma még feleletre váró kérdések száma szinte beláthatatlan.* Ezekre a feleletet a világszerte meg-

indult és egyre inkább elterjedő kutató munka eredményei adják majd meg. Ez a gyakorlatban a sportmozgások technikájának, az erőkifejtés gazdaságosságának és a munkavégzés hatásfokának további javulása lesz. *Bizonyos, hogy ezáltal a jövőben a sporteredmények is tovább fejlődnek és mai szintjüket — a római eredményeket is — felülmúlják.* Hol lesz a megállás? Mi az emberi teljesítőképesség határa? Ezt előre nem lehet tudni, de kétségtelen, hogy az e kérdésre adandó válaszban a sportmechanikának is nagy szerep jut majd.

*Kétségtelen az is, hogy a sportmechanika által nyert előnyök egyre nagyobb követelményeket támasztanak a felkészülésben és nemcsak testi, fizikai edzést, akaraterőt, hanem komoly szellemi elmélyülést, ismeretszerzést is kívánnak meg mind a sportolóktól, mind az oktatóktól. Aki ezt nem veszi észre, vagy nem veszi komolyan, aki erre nem hajlandó, az elbukik és menthetetlenül lemarad a mai idők sportolóinak és sportoktatóinak egyre fokozódó versenyében.*

A karcsapás viszonylagos és tényleges mozgáspályája a gyorsúszásnál.
--- egy karcsapás viszonylagos pályája. —·— egy karcsapás valóságos pályája.




2. ábra.

## *Mivel foglalkoznak* A KÜLFÖLDI FOLYÓIRATOK?

**Theorie und Praxis der Körperkultur, 1960. 9. sz.**

**Dr. A. Hunold:** 150 éves a berlini Humboldt egyetem. **Dr. E. Drenkow:** Néhány észrevétel a további kutatómunkához. **H. Schwidtmann:** A közösségi eszme kifejlesztéséhez a szocialista sportmozgalomban. **K. Fidelius:** A bioárammérés felhasználása a biomechanikai kutatómunkában. **L. Horsky:** A Squaw Valleyben megtartott jégkorongmérkőzések értékelése. **L. Schröder:** Sízőink Squaw Valley-ben rendezett olimpiai versenyek eredményeinek értékelése. **F. Wilt:** Futóedzés és átlageredmények. **S. J. Cserepinskij:** A tornászok rajt előtti állapotának szabályozása bemelegítő gyakorlatokkal. **G. Ostrowski:** Biatlon, a modern téli kéttusa. **D. Kreuse:** A kenuversenyző húzóerejének fejlesztésére alkalmas berendezés.

**Kultura Fizyczna, 1960. 9. sz.**

**O. Finski és tsai:** Általános fizikai készség mérése a különböző sportágakban. **Z. Kwasniczowa:** A ritmus szerepe az oktatás folyamatában. **K. Proguiska:** Wolodalens, a sportolók paradicsoma. **A. Hansen:** A testnevelés, a sport és a természetjárás szerepe a pihenés realizálásában és a munkahely által veszélyeztetett egészség profilaktikus megvédésében. **J. Kotarba:** Nyári fürdőhelyek higiéniájának biztosítása. **T. Konstanty:** Az úszás oktatási idejének lerövidítése céljából alkalmazott száraz edzés.

**Teorija i praktika fizicseszkoj kultury, 1960. 9. sz.**

**Vezércikk:** A szovjet nép kimagasló sikerei a hétéves terv megvalósításában. **Szerkesztőségi cikk:** Az új sportminősítés az ország testnevelési szervei életében fontos szakaszt jelent. **Zajcev:** Testnevelés és sport a Kazah Szovjet Köztársaságban. **Zaciorszkij:** A készségek átvitele a testnevelés egyik központi elméleti és gyakorlati problémája. **Voronov és tsai:** A síugrók akarati felkészítésének kérdése. **Caturova:** A vállalati testnevelési kollektívák szervezésében szerzett tapasztalatok. **Jakovlev és tsai:** A serdülők mozgástevékenysége alapvető tulajdonságai fejlődésének fiziológiai-kémiai elemzése az edzés természetétől függően. **Bulgakova és tsai:** Az alsó- és középfokú iskolásgyermekek úszóedzése. **Babarin és tsai:** Általános fizikai felkészítésben részesülő közép- és idős korú személyek vérének koleszterin tartalma. **Ivanov:** A különféle pihenés hatása a munkaképességre, valamint a látás és mozgásanalizátor funcionális állapotára. **Szavina:** A munkahelyi testnevelésben résztvevők orvosi ellenőrzése. **Hajrova:** A bányászok szervi mutatószámváltozásai a testnevelés és sport hatására. **Volodarszkij:** A munkahelyi testnevelés módszertani rendelőjének munkatapasztalatai. **Matvejev:** Az edzésterhelés dinamikájának kérdései. **Talalev:** A testnevelés, mint társadalmi jelenség létrejöttének történeti előfeltételei. **Szuchockij:** Testnevelés az USA főiskoláin és egyetemein.

**Fizicseszkaja kultura v skolje, 1960. 9. sz.**

Tanítsuk meg az ifjúságot kommunista módon élni és dolgozni. **Volkov:** Az iskolai tanműhelyekben folyó munka alatti testnevelési szünetek. **Leontyev:** A csukcs nép testnevelésének történetéből. **Versenykiírás** úttörők és iskolások részére összeállítandó szabadonválasztott gyakorlatokra. **Korkin:** Csoportos akrobatikai gyakorlatok. **Fokin:** Körfilmek felhasználása a testgyakorlásban. **Lovejko:** Fogyatékos testtartás skoliózisos és külön csoportba sorolt gyermekekkel foglalkozás tapasztalatai. **Szkobennyikov:** A leánytanulók mozgásemlékezése. **Briedisz:** A szabályos testtartás kialakítását elősegítő testnevelő játékok. **Polovinka:** A figyelem középpontjában a testkultúra és a sport propagálása áll. **Orlov:** Saját készítésű uszonyok, csuklós talppal.

**Vaproszi na fizicseszkata kultura, 1960. 7. sz.**

**I. Burov:** Dimitar Blagoev a szocialista nevelés céljáról és jellegéről. **N. Jonkov:** A bulgár testnevelési és sporttanács központi tanácsa 8. ülésének határozatai és első feladataink. **W. Temkow:** A 7. női kosárlabda Európa-bajnokság. **S. Petrow, T. Smotschewski:** Néhány kérdésről a válogatott labdarúgócsapatnak a 17. római olimpiai játékokra felkészítése ügyében. **I. Kapitanow:** A röplabdázás taktikai normáiról. **Prof. Dr. M. Mateew:** Küzdelem a hosszú életért. **Dr. S. Zotow:** Sportolók néhány kardio-pulmonális sajátosságairól. **G. Geschew:** A tehetség kérdéséről a sportban. **K. Naumow:** A tanulók testnevelése, mint a produktív munka elősegítője. **W. Djordji:** Testnevelési Tudományos Kutató Intézet Magyarországon.

**Pädagogik, 1960. 8. sz.**

**G. Stoppe:** Mégegyszer az osztályfőnöki tervhez. **P. Förster:** Az úttörő csoportban való nevelőmunka tervezésében. **R. Donath:** Óratervek készítésének problémái. **Dr. G. Wilms:** A tanítóképzés szocialista fejlődése. **L. Gläser:** A tanítók, nevelők és a népművelés vezető kádereinek továbbképzése a Szovjetunióban. **O. Ziems:** Egy járás politechnikai tanácsának munkájának tapasztalatai. A Schwerin-i körzet IV. politechnikai konferencia (Szemináriumok a nyugat-németországi iskolaügy és pedagógia kérdéseiről). **Dr. H. Prässler:** Politechnikai képzés az iskolaépítés. **H. Arnold:** Adatgyűjtés a gyermekek és ifjúságiak szocialista képzéséről és neveléséről.

**Leibesübungen-Leibeserziehung 1960. 7. sz.**

Művészi irányú képzés az általános és középiskolában. **F. Fetz:** Módszeres gyakorlatsorozatok típusai. **H. Strohmayer:** Időrendi táblázat az osztrák iskolanevelés történetéhez. Mi a sportorvos véleménye a szakaszos edzésről? **R. Hirsch:** Kosárlabdaszabályok iskolai használatra. Játékos és versenyszerű oktatási formák az atlétikában a szer- és talajtornában és a labdával.

**Die Leibeserziehung, 1960. 9. sz.**

**Dr. H. Schöneberg:** A testgyakorlás antropológiájához. **H. Reichart:** Az angol iskolai sport. **Dr. F. Lotz:** Európa a szabadidőről beszél. **H. Jakovski:** „A görkorcsolya legfeljebb szobai gimnasztikára jó..." **W. Haubrich:** Sportoktatóként Indiában. **Prof. Dr. Jawahaka:** A japán iskolai egészségügy. **Dr. A. Seibold-Brunnhuber:** A pedagógiai főiskolák munkaközössége testnevelési szakcsoportjának ülése. **Ch. Hanff:** Gimnasztika bemutató Berlinben. **K. A. Meyer-Bothling:** A II. nemzetközi gimnasztikai találkozó az 1960. évi Kiev-i hetek alkalmából. **H. Schöner:** A nem hivatásos testnevelési és sportoktatók jelentősége Északrajna-Weszfália középiskoláiban. **Dr. F. Korte:** A mai iskolai úszásoktatás problémái.

**Leibesübungen, 1960. 9. sz.**

**R. Portmann:** Goethe és a sport. **Dr. F. Korte:** A mai iskolai úszásoktatás problémái — az iskolai úszás közben felügyelet kérdése. **Dr. Ch Kergel:** A német főiskolai sport problémái. **H. Schneider:** Gondolatok az atlétikai öttusa értékelési rendszerének az érettségi vizsgán való alkalmazásához. **Dr. Kl. C. Wildt:** A személyiségnek testgyakorlás és sport útján való kiképzése lehetőségei. **K. Starke:** A verseny mint közösségi feladat. **R. Grotefent:** A testnevelési szakvezetők ülése az Alsó-Szászországi tanulmányi szemináriumokon. **H. Grauerholz:** A felsőosztályosok táncjátéka. **H. Müller:** A szabad kelep előnye a magas ellendüléssel szemben a magas nyújtón végzendő hosszú lengés bevezetőjeként. **O. Bruckner:** Úszócsodagyermekek. A hosszú bambuszíj, mint gimnasztikai eszköz.

# ISKOLAI TESTNEVELÉS

## A tanulók személyiségének „egyszavas" jellemzéséről

*Írta: Büchler Róbert dr., a TF docense, a TTT tagja*

Amíg az elméleti órákon inkább a diákok szorgalma, vagy hanyagsága, eszessége, vagy nehézkesebb felfogása tűnik ki, a testnevelési foglalkozásokon jórészt a bátorságuk, vagy félénkségük, ügyességük, vagy ügyetlenségük „szúr szemet" a tanárnak. Testnevelési foglalkozásokon [illegible] leginkább termé[illegible]a lustaság[illegible]talunk, — [illegible]ága is. (A [illegible]gó gyerekek, [illegible]ra sem tudnak [illegible]dtan ülni", a testnem mindig aktí[illegible]készek.) Pedagógusok, [illegible]ran így jellemzik is a [illegible]ket általában, legfeljebb [illegible] más sajátosságot is fűznek az ilyen jelzőkhöz. Minden [illegible]alyban akad „egy értelmes, de [illegible]nyag", vagy „eszes„ de fegyelmezetlen", esetleg „nehézkesebb felfogású, de szorgalmasnak minősített típus.

Az efajta, *egy-két szavas jellemzések lehetnek találóak, hisz rendszerint alapos megfigyelések eredményeképpen alakulnak ki, bizonyos szempontból igazságot is fejezhetnek ki, mégis sokszor akadályai a tanulók mélyebb megismerésének, s a hibák, egyenetlenségek kiküszöbölésének.*

Nemcsak leegyszerűsítés és felszínesség rejlik mögöttük, hanem egy pszichológiailag nem eléggé differenciálódott szemlélet is.

**A gyermek egyénisége nem merev, nem statikus tulajdonságokból áll;**

ilyenfajta tulajdonságok, sajátosságok alapján alig alkothatunk helyes képet egy diákról. Legtöbbször a hanyagnak minősített tanuló is szorgalmat árul el valamely tárgyban, a rendetlen gyermek is pedáns, lelkiismeretes lehet bizonyos téren. Sokszor éppen az efajta ellentmondások hozzák zavarba a szülőket és a pedagógusokat. Ha konkrétebben jellemezzük: pl. a gyermek nem figyel a számtan órán, ezen, vagy azon a foglalkozáson, már pontosabban fejeztük ki az igazságot, nem skatulyáztunk, s végül olyat állapítottunk meg, amit a gyermek maga is belát, s megért, tehát — kijavíthat.

Ugyanígy állunk a visszahúzódó, a félénk, a gátolt, az ügyetlen, a rosszmozgású minősítésekkel is, amelyek a testnevelési foglalkozások alapján hangzanak el. Amíg ezek általánosságban vetődnek fel, szinte leküzdhetetlen tulajdonságnak tűnnek. Maguk a tanulók nem is mindig értik jelentését, igazi tartalmát ezeknek a kifejezéseknek. Ha azonban történetesen megértik, akkor sem jobb a helyzet; egyikük visszautasítja magában, másikuk belenyugszik. Lélektani vizsgálatok során kitűnt, hogy a *gyerekek amúgy is hajlamosak általános tulajdonságok alapján magyarázni folyamatokat, eseményeket:* pl. 7—8 éves korban a tárgyak esetét tulajdonságukkal, magyarázzák, azzal, hogy „nehezek". Ha ilyen tömör, egyszavas jellemzés helyett azt vetjük fel, hogy a mászásban nem elég gyors, hogy az ugrás nem megy jól, nemcsak jellemeztünk, hanem megjelöltük a nehézségek leküzdésének útját, módját is.

Természetesen fel lehet vetni mindezzel szemben azt, hogy egy tanuló *számos téren lehet gyenge: mászásban, játékban, számtanban* stb. *Ilyenkor is helyesebb azonban, ha nem személyi tulajdonságokból eredeztetjük a teljesítmények alacsony színtjét.* Mint minden téren, a nevelésben is *módszerességgel kell élnünk.*

**Általánosítás helyett lélektanilag leghelyesebb, ha mindig a viszonylag leggyengébb és legjobb teljesítményt emeljük ki.**

Ha azt is hangoztatjuk, amivel akár viszonylag is elégedettek vagyunk, már sokat tettünk a tanuló kedvének, önbizalmának felkeltéséért. Így könnyebben ráébred arra, hogy gyenge teljesítményét szorgalommal, munkával javíthatja, hogy az nem lényének, személyiségének sajátosságából ered.

Van azonban az efajta szemléletnek egy másik oldala is. A visszahúzódás, a gátlás, a gyenge mozgáskészség nem születésünkkel magunkkal hozott, természetünkben rejlő és megváltozhatatlan tulajdonság. Ha valóban kell ilyent mondani egy tanulóról, akkor természetesen fel kell vetnünk a *„miért"* kérdést is. Miért vált visszahúzódóvá, félénkké egy gyermek, miért rossz a mozgása? Csak mindennek tisztázása vezethet a rendellenesség, a tünet kiküszöböléséhez.

Természetesen az ilyen kérdések megválaszolása nem mindig könnyű. A következőkben csak igen leegyszerűsítetten, vázlatszerűen utalhatunk a legfontosabb mozzanatokra.

Alapvető módszertani követelmény, hogy

**először a gyermekhez kell fordulnunk, ha magatartásában észreveszünk valamit.**

(Hiba, ha mindjárt a szülőkkel közöljük észrevételeinket.) A gyermek korának, értelmének megfelelően, nevelői tapintattal kell felvetnünk az ilyen problémákat. Semmiképpen sem lehet érdektelen a felvilágosítás, amit a gyermek maga nyújtani tud, még ha nem is mindig kielégítő. Mindenesetre nagyon fontos mozzanatokat fed fel. Amikor például idegenkedését, visszahúzódását a testnevelési foglalkozásoktól a gyermek a pedagógus kérdésére azzal motiválja, hogy félti öltözetét, fél a sérüléstől, általában nem hatol a legvégső okig, magatartása lélektani gyökeréig. Legtöbbször ugyanis idegenkedése végső lélektani alapjával maga sincs tisztában. Szavai, érvei, vélekedése, amelyekkel magatartását „magyarázza", lélektanilag mindig jelentős azonban. Jó bepillantást enged a gyermek belső világába, értelmébe stb. Ha nem is fedte fel tehát az igazi okot, közlésében jelentős adatok rejlenek. A negatívum, a visszahúzódó magatartás leküzdéséhez elengedhetetlen, hogy ezeket a vélt vagy tudatában tükröződő okokat eloszlassuk. Ehhez sokszor elég a felvilágosítás is.

**Fontos módszertani követelmény a gyermek objektív — egészségi és szociális — körülményeinek tisztázása is.**

Rendszerint ezekben a körülményekben rejlik a tünetek alapja. Egy addig fel nem derített kardiális defektum, vagy gyenge látás például már magyarázatot adhat a gyermek ellenérzésére, „lustaságára", vagy „rossz mozgására".

Végső fokon tehát a gyermekre általánosabban jellemző negatív mozzanatokat csak hátterük felfedésével küszöbölhetjük ki. Legtöbbször objektív alapja van a lustaságnak, a figyelmetlenségnek, a rossz mozgásnak. *Ha pedig mindez csak egy-egy megnyilvánulásra áll, a gyermek viselkedését minősítsük, a teljesítményét értékeljük, ne pedig — személyiségét jellemezzük.* Pszichológiailag nem annyira a tanulók jellemzésére, mint megértésére, alakítására és formálására, tehát nevelésére kell törekednünk.

●

**A lengyel Zofia Dowgrid** a kosárlabdázás értékeit hangoztatja, miután a kosárlabdázás nem szerepel a lengyel iskolai testnevelési tantervben. Javasolja, hogy már az V. osztálytól kezdve kössék össze a testnevelési órák anyagát a kosárlabdázás néhány elemének oktatásával (lábmunka, felugrás, labdagyakorlatok).

# Elméleti szakos nevelők — a testnevelésről

*A TTKI iskolai testnevelési osztálya tavaly az általános és középiskolák elméleti szakos nevelői között közvéleménykutatást végzett az iskolai testnevelésről. Az alábbiakban erről számolunk be.*

A testnevelés emberformáló hatásának iskolai és társadalmi megbecsülése szempontjából döntő, hogy az elméleti szakos nevelők miként vélekednek a testnevelés általános vagy egyes vonatkozásairól.

Az adatok szerint az elméleti szakos férfi-nevelők 98,8%-a, a nő-pedagógusok 99,5%-a tartja szükségesnek a tanulók testi fejlődése szempontjából a testnevelést.

A szellemi fejlődésről már nem ennyire kedvező a véleményük. A nők 89,5%-a, a férfiak 88,2%-a tulajdonít a testnevelésnek jelentőséget a tanulók szellemi fejlődése szempontjából. Az a körülmény, hogy a nevelők sportoltak-e azelőtt vagy sem, ez a nőkre jóformán semmi, a férfiakra is csak kevés befolyást gyakorol.

**A testnevelés nevelő hatásáról**

A nők 85,3%-ban, a férfiak pedig 85,2%-ban tartják kedvezőnek a testnevelésnek az iskolai oktató-nevelő munkára tett hatásait. Ezzel szemben a nők 10,7%-a, a férfiak 13,6%-a úgy véli, hogy a testnevelés jelenlegi formája az iskolai nevelést hátráltatja.

Az alábbi rangsorok erről szólnak. A nők és férfiak rangsorát külön-külön tüntetjük föl.

**Nők**

1. A testnevelés erősít, ügyesít, megedz 47,3
2. Fegyelmezettebbé tesz 14,1
3. Felfrissít 10,7
4. Derültebbé, jobbkedvűbbé változtat 8,5
5. Határozottabbá, jobb felépítésűvé válik 7,8
6. Elősegíti a közösségi érzés kifejlődését 4,8
7. Növeli a munkaképességet 4,1
8. Nem adott választ 1,5
9. Nyiltabbá, egyenesebbé tesz 1,2% szerint

**Férfiak**

1. Erősít, ügyesít, megedz 47,5
2. Fegyelmezettebbé 12,5
3. Határozottabbá, jobb fellépésűvé tesz 10,0
4. Felfrissít 7,3
5. Derültebbé, jobbkedvűvé tesz 6,6
6. Növeli a munkaképességet 6,4
7. Elősegíti a közösségi érzés kifejlődését 6,3
8. Nem adott választ 2,0
9. Nyíltabbá, egyenesebbé tesz 1,4% szerint

**A két rangsor összehasonlításából megállapíthatjuk:**

1. A nők és a férfiak általában megegyeznek, csak egy-két feleletben találunk eltérést.

2. A kapott százalékok és a rangsor helyét az mutatja, hogy a testnevelés felfrissítő hatásának a nők nagyobb fontosságot tulajdonítanak, mint a férfiak.

3. A közösségi érzés kifejlesztésére tett hatásról a férfiak véleménye kedvezőbb.

4. A munkaképesség növelése szempontjából a nők a testnevelés hatását kevesebbre becsülik a férfiaknál.

5. A testnevelés a férfiak szerint határozottságra és jobb fellépésre nevel. A nők a testnevelésnek ezt a hatását kevesebbre becsülik.

6. A nők annál inkább hangsúlyozzák, hogy a testnevelés derültebbé, jobbkedvűvé teszi a tanulókat.

Azoknak az elméleti tanároknak, akik kapcsolatban vannak a testneveléssel, jóval kedvezőtlenebb a véleményük.

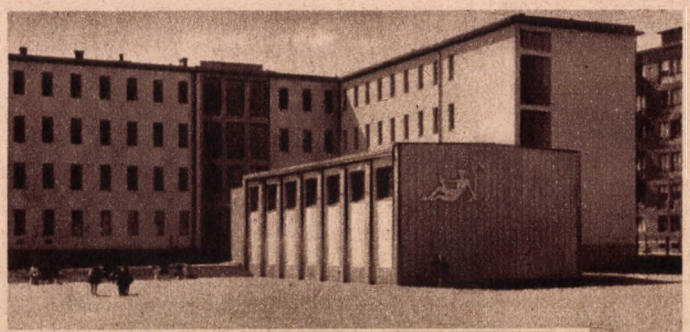
**Nők**

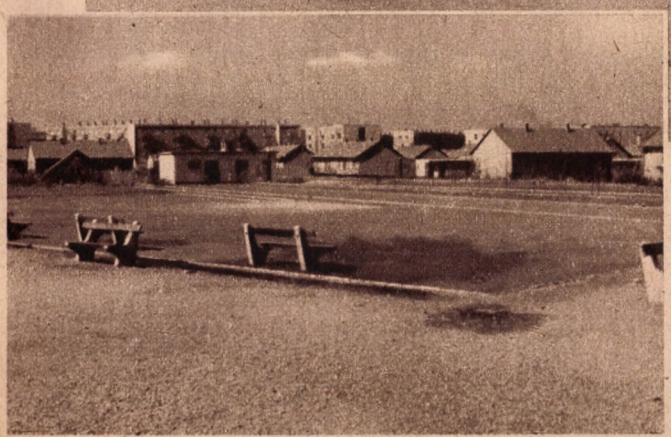
1. A testnevelési óra után fáradtabb, figyelmetlenebb lesz a tanuló 37,0
2. Elrontja a jó tanulók átlag osztályzatát 18,4
3. Felkelti érdeklődésüket a sportolás iránt, s elvonja őket a tanulástól 14,5
4. Elvonja érdeklődésüket a szellemi területekről 5,5
5. Önteltekké és kihívóvá tesz 3,2% szerint,
6. Nem adoitt választ 21,4%.

(Folytatás a 378. oldalon.)

## TETSZIK,

*hogy a budapesti Kerepesi úti lakótelep egyik új iskolájának (1. kép), vagy a Csepel Csillagtelep szintén új iskolájának udvarát (2. kép) testnevelési célok figyelembevételével készítették és, hogy az egyik legmodernebb és legnagyobb iskolánkhoz a lágymányosi iskolához két tornatermet is építettek.*





## NEM TETSZIK,



*hogy ugyanennek az iskolának hatalmas udvarát a testnevelési célok figyelembevétele nélkül készítették el.*

**Férfiak**

1. A testnevelési óra után fáradtabbak, figyelmetlenebbek 23,9
2. Felkelti érdeklődésüket a sportolás iránt, s ez elvonja őket a tanulástól 21,4
3. Elrontja a jó tanulók átlag osztályzatát 16,3
4. Elvon a szellemi területekről 9,7
5. Önteltté és kihívóvá tesz 9,5% szerint,
6. Nem adott választ 19,2% ?

A nők és a férfiak legnagyobbrészt a testnevelésnek azt a hatását emelik ki, hogy a tanulók testnevelési óra után fáradtabbak, figyelmetlenebbek. *Az órarend összeállításakor tehát gondosabban kell kiválasztani a testnevelési óra helyét.* A testnevelő tanár az óra vezetése alkalmával legyen tekintettel arra, hogy milyen óra következik. Egy igen erősen megterhelő testnevelési óra után a gyerekek a következő elméleti órán valóban nem képesek kellően figyelni, gondolkodni és jól emlékezni.

Az elméleti szakos nevelők szemléletére igen jellemző az is, hogy a nők második, a férfiak pedig harmadik helyre teszik ezt a feleletet: „Elrontja a jó tanulók átlagosztályzatát." Ez arra figyelmeztet, hogy a testnevelési osztályozás az elméleti szakos nevelőket is erősen foglalkoztatja. A testnevelési osztályozással a nevelők jelentékeny része nem ért egyet.

Örvendetes, hogy a nevelőknek kis része tart csak attól, hogy a testnevelés elvonja a tanulók érdeklődését a szellemi területekről. Még örvendetesebb, hogy elenyésző kevesen tartják úgy, hogy a testnevelés önteltté és kihívóvá teszi a tanulókat.

Különös, hogy a nők és férfiak jelentékeny százaléka nem válaszolt a kérdésekre. A választ nem adók nyilván szintén elmarasztalják a testnevelést, de ezt vagy nem merték megmondani, vagy tapintatosak a testnevelők iránt.

**Mikor legyen a testnevelési óra?**

Az iskolának régi gondja: az órarendben hová helyezzék a testnevelést? Az elméleti megfontolások nem mindig juthatnak érvényre. A kevés testnevelést tanító nevelő és a kevés tornaterem kényszerhelyzet elé állítja az iskolát.

Mikorra szeretnék tenni a testnevelési órát az elméleti szakosok?

A tanítási idő elejére szeretné tenni a testnevelési órát 3%.

A tanítási idő közepére szeretné tenni a testnevelési órát 21.0%.

A tanítási idő végére szeretné tenni a testnevelési órát 73,8%.

Itt különbséget teszünk a nevelőknek az iskolán belüli és iskolán kívüli versenysportról alkotott véleménye között.

A nevelők 82,8%-a helyesnek tartja az iskolán belüli versenysportot, 16,1%-a nem, 1,1% nem válaszolt.

Az iskolán kívüli versenysportról a nevelők állásfoglalása a következő: 21,1% helyesnek tartja a tanulók iskolán kívüli sportegyesületben való sportolását, 76,8% nem, 2,1% nem válaszolt.

A kétféle állásfoglalásból láthatjuk, hogy *a nevelők legnagyobb része az iskolán belüli versenysportot helyesli,* s csak kevesen foglalnak állást a tanulók iskolán kívüli sportolása mellett. Inkább a fiatal nevelők helyeslik a tanulóknak a társadalmi sportegyesületekben való sportolását. Ugyancsak hasonlót állapíthatunk meg azokról a nevelőkről, akik azelőtt sportoltak.

**A testi és szellemi képességek közötti összefüggés**

kérdése sok vitára adott okot.

Az elméleti szakos nevelők 64,7%-a szerint a testi és szellemi képességek között nincs összefüggés. 14,7% úgy véli, hogy a jó szellemi képességűek testi képességei is jók és a gyenge szellemi képességűeknél a testi képességek is gyengék. 13,7% véleménye szerint a jó szellemi képességűek testi képességei rendszerint gyengék, a gyenge szellemi képességűeké pedig jók. 6,9% nem válaszolt.

A nevelők 91,2%-át érdekli, 8,1%-át nem érdekli a testnevelés ügye. (0,7% nem felelt.)

A férfiak nagyobb érdeklődést tanusítanak a testnevelés iránt, mint a nők.

Mind a nőknél, mind a férfiaknál

**a középkorúak érdeklődnek leginkább a testnevelés iránt,**

utánuk az idősebbek következnek. A legkevesebb érdeklődést éppen a fiatalabb nevelők tanusítják.

Ha az egyes szakcsoportok érdeklődését hasonlítjuk össze, látjuk, hogy legnagyobb érdeklődést a biológia-földrajz, két idegen nyelv és a történelem-földrajz szakosok, míg legkevesebbet a magyar- és idegen nyelv, magyar-történelem és pedagógia-pszichológia szakos nevelők tanusítják.

Az elmélet és gyakorlat között a nevelőknél is lényeges a különbség. Míg — mint fentebb láttuk — az elméleti szakos nevelők legnagyobb része érdeklődik a testnevelés iránt, valamilyen formában aktívan csupán 17,6% foglalkozik vele. A férfiak jóval nagyobb (26) százalékban foglalkoznak a testnevelés ügyével, mint a nők 11,1%).

Nagy a különbség azok között, akik azelőtt sportoltak és akik nem sportoltak. A nem sportoló nők közül csupán 9,2%, a sportolók közül pedig 19,3% foglalkozik aktívan a testnevelés ügyével. Férfiaknál a különbség még nagyobb. A nem sportolók 15,8%-ával szemben az azelőtt sportolók 41,8%-a foglalkozik jelenleg a testnevelés ügyével cselekvően.

A nevelők nagy többsége tehát általában pozitívan foglal állást a testnevelés ügyében. Sok kérdésben azonban a nevelők véleménye bizonyos fokú változtatásra szorul. A szemlélet kérdésével a testnevelésben az eddiginél többet és alaposabban kell foglalkoznunk, különben a korszerűtlen, maradi nézetek csak igen nehezen és lassan számolhatók fel. **Dr. Bakonyi Ferenc**

●

***Szovjet testnevelési tudományos kutató látogatása hazánkban***

A magyar—szovjet kultúregyezmény keretében, az iskolai testnevelés és sport tanulmányozására két hétig hazánkban tartózkodott L. N. *Zsdanov*, az Oroszországi Federatív Szovjet Szocialista Köztársaság Pedagógiai Tudományos Akadémiája mellett működő Testnevelési Tudományos Kutató Intézet munkatársa. Megbeszélést folytatott a Művelődésügyi Minisztériumban, a Magyar Testnevelési és Sporthivatal Nevelési Osztályán, az Országos Ifjúsági Sportbizottságban, a Testnevelési Főiskolán, a Testnevelési Tudományos Tanácsban, az Országos Testnevelés- és Sportegészségügyi Intézetben. Látogatást tett a Baranya megyei tanácsnál, a komlói városi tanácsnál és a pécsi Pedagógiai Főiskolán. Több fővárosi és vidéki általános és középiskola testnevelési óráját, illetve sportköri foglalkozásait tanulmányozta. Meglátogatta a budapesti angyalföldi sportiskolát is.

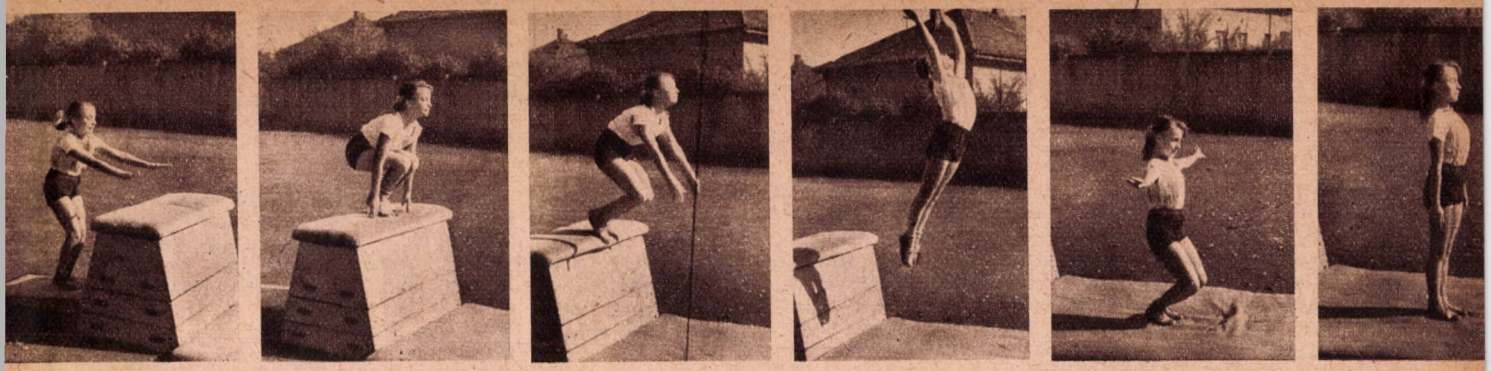
L. N. *Zsdanov* általában elismeréssel adózott a látottaknak. A testnevelési órák és a sportköri foglalkozások felépítése, az órák tartalmi munkája és vezetésének módszerei különösen megnyerték tetszését. Foglalkoztatta a koedukáció kérdése is. Meglátása szerint a testnevelési órák és a sportköri foglalkozások között sok az azonosság.

L. N. *Zsdanov* elutazásakor kifejezte: a jövőben nagyon hasznos és tanulságos lenne, ha az iskolai testnevelés és sport dokumentációs anyagát kölcsönösen kicserélhetnénk, az iskolai testnevelési szakfolyóiratokban pedig kölcsönösen jelentetnénk meg tanulmányokat.

Kérte, hogy a SPORT és TUDOMÁNY is tolmácsolja a látogatott intézmények és iskolák igazgatóinak, tanárainak szóló elismerését, a szíves baráti fogadtatásért pedig köszönetét. **Ny. J.**

●

**XIII.** Károly svéd király nevezetes lovasútját akarja megtenni két svéd lovas. Az egykori svéd király 1709-ben, az elvesztett poltavai csata után a romániai Pitestiből 14 nap alatt lovagolt Pesten és Bécsen keresztül — vissza hazájába. A király szerepében Mats Linday, kísérője szerepében pedig Osberg, edző lovagol majd Pitestitől Stralsundig. A lovakat 30—50 kilométerenként váltják.



# KÉPES MÓDSZERTAN

Képsorozatunkban az általános iskola V. osztályos tantervében előírt egyik támaszugrást, az ún. meredek- vagy **gyertyaugrást** mutatjuk be. (A tanterv a fiúknál háromrészes, a lányoknál kétrészes szekrényen írja elő.)

**1. kép:** A néhány lépés nekifutás után helyes a pároslábú elugrás és jó a test- és a kartartás is.

**2. kép:** Guggolótámasz helyzet a szekrényen: a testhelyzet itt csak pillanatnyi, mert a szerzett lendületből folytatólag történik a felugrás.

**3. kép:** A mozgás kivitele itt nem a legszerencsésebb. A kislány nem a 2. kép guggolótámasz helyzetéből ugrik fel, mert talpa előrecsúszott a szekrény szélére. Testhelyzete inkább az előreugrást készíti elő, mint a magasba történő ugrást.

**4. kép:** Az ugrás kivitele szép, de az ugrás magasabb is lehetne. (Ezt a 3. kép előredőlt testhelyzete nem is teheti lehetővé.)

**5. kép:** A talajra érkezés pillanata: érkezés hajlított állásba. Ügyeljünk itt a lábujjakra való leérkezésre, a képen ez már nem érzékelhető, mert itt a sarok már a talajra nyomódik.

**6. kép:** Az ugrás befejezése alapállásban — helyes.

**(Kép: Kozák Lajos**
**Szöveg: S. I.)**

## Tíz éves az ipari tanulók testnevelése

*Írta: Paku Ernő, a Munkaügyi Minisztérium munkatársa, a TTT tagja*

A közelmúltban tizedik évét betöltött szocialista rendszerű ipari-tanuló képzés rövid múltjára visszapillantva, azt látjuk, hogy a fejlődés meglehetősen egyenletes és a tíz esztendő alatt meglehetősen nagyarányú volt.

1953/54. iskolai évtől kezdődött az érzékelhető javulás.

A következő iskolai év a személyi feltételek után meghozta a tárgyi feltételek biztosítását is. Több új intézet kapcsolódott be a nevelési és oktatási munkába, megkezdődött a szabadtéri gyakorlóhelyek és sportpályák létesítése társadalmi munkában. Szükségtornatermeket alakítottak ki és igen jelentős összegek kerültek felhasználásra tornaszerek, felszerelési tárgyak beszerzésére, tornatermek felújítására.

Az ipari tanulók 1956. évi országos spártákiádja igen nagy sikerrel zárult és olyan értékes tanújelét adta a fejlődésnek, hogy az előtte és utána rendezett hasonló események közül még ma is a legjobbnak bizonyul.

Az 1956. évi ellenforradalmi események meglazították a tanulók fegyelmét, rendjét. Ennek ellenére — elsősorban a módszertani intézet testnevelési tagozatának, másodsorban a tanárok többsége jó munkájának következtében — már az 1957/58. iskolai évben a testnevelés oktatása nagyot fejlődött. Gazdagodott a testnevelési órák tartalma, fokozatosan javult a tanulók mozgáskészsége és különösen fegyelme.

Az 1958. és 1959. évi Béke és Barátság sportünnepélyeken az ipari tanulók mind gyakorlatanyagukkal, mind annak végrehajtásával, mind pedig különösképpen fegyelmezettségükkel — mely a külső rendben mindenütt megnyilvánult — a szakemberek elismerését érdemelték ki.

Az órákon tapasztalt magatartás, a rend, a fegyelem a legtöbb intézetben már kielégítő, sőt egyes helyeken jó. Javította a munkát az utóbbi években kiadott módszertani levelek, oktatófilmek, szemléltető képsorozatok szétosztása, melyek lehetővé tették új módszerek alkalmazását és a tanárok munkájának segítését.

A testnevelő tanárok jó munkája azt eredményezte, hogy az intézetek vezetői saját tapasztalataik alapján ismerték fel a testnevelés jelentőségét és szerepét az oktató-nevelői munkában és eddigi tartózkodó magatartásukat megváltoztatva, segítik a testnevelő tanárokat.

A több éve tartó rendszeres és tervszerű szakmai továbbképzés is nagymértékben elősegítette a testnevelő tanárok munkáját, amit bizonyít az MSZMP 1959. év júniusában kiadott testnevelési téziseinek az ipari tanulók testnevelésének és sportjának fejlődésére vonatkozó megállapítása.

Az 1959/60. iskolai év számottevő eredménye a szakmák szerinti kísérleti tanterv elkészítése és tervbevett kiadása.

Az ipari tanuló intézetek jó testnevelési munkája során az 1954/55. iskolai évtől kezdve az 1960/61. iskolai év kezdetéig 135 olyan testnevelési tanárt alkalmaztak, akik a Testnevelési Főiskola elvégzése után munkájukat már ipari tanulóintézetben kezdték meg. Jelenleg 164 testnevelő tanár működik az ipari tanulóintézetekben, közülük 115 testnevelési főiskolát, 42 pedagógiai főiskolát, 4 testnevelési gimnáziumot végzett, míg 3 tanítói oklevéllel rendelkezik. A 99 ipari tanulóintézet közül 40 szabványos, vagy annál nagyobb, 29 szükségtornateremmel van ellátva, 18 bérelt teremben tartja a testnevelési órákat, míg 12 intézetnek nincs tornaterme. Szabadtéri gyakorlóterülete már majdnem minden intézetnek van.

## TÖTKGAS

**Oh, az egyénieskedők! A különcök! Mert ilyenek is vannak közöttünk. Ezek járják a maguk útját, mennek a saját fejük után, fittyet hánynak a felsőbb intézkedésekre, szempontokra. Egy darabig megy is ez. Egyszer aztán elkezdődik a baj. Akkor, amikor tényekedésükkel kárt okoznak a testnevelés ügyének, a testnevelői közösségnek. Egyéni magatartásuk ekkor már közüggyé válik. Nem is hagyhatjuk szó nélkül... például...**

**PÉLDÁUL ... amikor az I. osztályos kislányka testnevelésből évvégén megbukik. Helyesebben, amikor megbuktatták. Igazgató, osztályvezető döntése: osztályismétlés. Fellebbezés, minisztériumi beavatkozás, vizsgálat. Eredmény: a bukás oka a kislány lassan öltözködött.**

**PÉLDÁUL ... amikor egy anya érdeklődik, hogy valóban előírt anyag-e az 1000 m-es síkfutás időre, méghozzá rögtön a második testnevelési órán? Hüledezés, magyarázkodás, beszélgetés a nevelővel. ... Igaz. A nevelő az 1951-es tantervre hivatkozik, orrunk alá tartja (bár ebben sem a második órára volt előírva). Hivatkozás részünkről az 1958-ban kiadott kísérleti tantervre. ... Nem ismeri ...**

**PÉLDÁUL ... amikor a legfelsőfokú tantervi bizottság azt javasolta, hogy az I. osztályban c s a k játék legyen. Indoklás: olyan testnevelési órát látott a javaslattevő az egyik I. osztályban, ahol a nevelő buzgón magyarázta a hátsó rézsútos mélytartást — miközben a gyerekek ácsorogtak.**

**Bosszantó dolgok ezek.**

**Ezer jó nevelő munkáját lerontja egy nevelő helytelen eljárása. Beszélhetünk azután az általánosítás ellen, egy kis árnyék továbbra is megmarad. S ez beárnyékolja a társadalom várható megbecsülését, s a testnevelés megszerettetésére irányuló mindenféle törekvést!**

# 98 százalék!

## Tanulók tömeges részvétele Baranya megye általános iskolai sportjában

Írta: Huszár János, az ÁIST elnöke

Néhány nagy létszámú városi, több száz falusi és körzeti tagiskola: így lehetne röviden jellemezni a megye általános iskoláit. E helyzetet figyelembe véve indult meg az új program szellemében a sporttevékenység. S most három hónap után elmondhatjuk, a megyében az alapot lerakták ahhoz, hogy erőteljesen haladhassanak előre. A megye vezérkara — ISB elnök, úttörő titkár, ÁIST elnök tevékenységüket három „fronton" indították el és végzik ma is.

**TÁJÉKOZTATÁS, MEGGYŐZÉS:**

ez az eredményes indítás alapja. Ezt már megkezdték a tanév megindulása előtt. Az úttörő táborokban, sporttanfolyamokon és továbbképzéseken az új program lényegét, elvi célkitűzéseit ismertették. Az általános iskolai sportmunka alapvető feladata, hogy növelje a tanulók általános testkultúráját, segítsen azoknak a testi képességeknek a megszerzésében, amelyek a tanuláshoz, a munkához és a honvédelmi feladatokhoz szükségesek. S, hogy ez az elv érvényesül az iskolák többségében, annak bizonyítéka a sellyei, leánycsóki, a Pécs belvárosi, a Pécs Szabadság úti, a komlói és sok más iskola háziversenyeinek nagy sikere, a felsőosztályos tanulók 95—98%-os részvétele.

Igaz, hogy néhány helyen — s elsősorban a városokban — még megtalálható a „minőségi" szemlélet előtérbe helyezése. De ebben egyet kell érteni a megyei vezetők álláspontjával: az új sportprogram szervezetében és tartalmában is más, mint a régi s ez nem oldható meg máról holnapra! Fokozatos, de nagyon céltudatos munkára van szükség, hogy minden hivatott szívvel-lélekkel csatasorba álljon.

**SZERVEZÉS:**

ez a második „front", ahol a munka megindult és folyik ma is. E munka elsősorban arra irányult, hogy kialakuljanak és megszilárduljanak az iskolai sporttevékenység szervezeti keretei. Az úttörő őrsökkel párhuzamosan alakulnak az őrsi sportcsapatok, azaz a nem úttörő tanulók beosztása az egyes őrsökbe. S ezt sem sablónosan, hanem az egyes csapatok, őrsök helyzetét, létszámát figyelembe véve végezték el. Azokon a helyeken, ahol az osztály létszáma nagy — osztályonként 30—40 tanuló van — és csak két úttörő őrs működik 22 fővel, ott nem kettő, hanem négy őrsi sportcsapatot hoztak létre. Ennek módszere a következő. Az úttörő őrsöket kettéosztották és ezzel négy csoport alakult ki, amelynek 6—6 tagja volt. Az egyes csoportokat feltöltötték nem úttörő tanulókkal, s a sportfoglalkozásokon a két őrs négy sportcsapatot alkotott. Itt felvetődhet a kérdés, hol van itt az őrsi keret? Itt valóban nincs meg. Az ilyen helyzet kevés létszámú iskolára jellemző, de valamennyi iskolában feladat, hogy minél több tanulónak biztosítsuk a sportolást. Ez a megoldás megbontja ugyan az őrsi keretet, de az alapfeladat megoldását elősegíti.

Néhány helyen jelentkezik a vegyes korú őrsök kérdése. Itt az a megoldás, hogy sportfoglalkozáson a tanulók koruknak megfelelő őrsi sportcsapatokba kerüljenek. E helyzetben ugyanúgy kell eljárni, mint a nem úttörők bevonásánál. Pl.: ha van egy újoncpróbás őrs, amelynek 3 ötödikes, 3 hatodikos és 4 hetedikes a tagja, akkor sportfoglalkozásokon a saját osztályuk egyik őrsi sportcsapatába kell őket beosztani.

A szervezőmunka másik területe az őrs és raj sportfelelősök hálózatának kialakítása és munkájuk beindítására irányult. S, hogy e funkciók nem papíron léteznek, annak bizonyítására hadd idézzem Orosz Ottó, megyei ÁIST elnök szavait: „az őrs és raj sportfelelősöknek az elmúlt évek osztály-sportfelelőseivel ellentétben nemcsak nevük, hanem feladatuk is van." Ezt támassza alá, hogy az iskolák 95—98%-ában e funkciókat betöltötték és a legtöbb helyen aktív segítői a csapat sportvezető tanárának. A sellyei iskolában pl. a csapat sportvezető tanára hetenként egyszer az őrs sportfelelősöket készíti fel egy-egy sportág alapelemeinek oktatására, szabályainak ismeretére. Ennek alapján pedig az őrs-sportfelelősök az őrsi összejöveteleken végzik ugyanezt az őrsi sportcsapat tagjai körében. Ezeken a foglalkozásokon természetesen részt vesz a csapat sportvezető tanár is.

**GYAKORLATI LEBONYOLÍTÁS:**

ez pedig a harmadik „front".

A tanév megindulása óta a Baranya megyei sporttanácsok, a csapat sportvezető tanárok lelkiismeretes munkájával az úttörő-csapatvezetőségek eredményes munkát végeztek. Az iskolák döntő többségében kézilabdából és labdarúgásból, az V—VI. osztályok részére „tűzharc"-ból lebonyolították a házibajnokságokat. Egyes helyeken azonban rövidebbre fogták a házibajnokságokat, hogy „a minőséggel" is foglalkozhassanak. Komló iskoláiban megvolt ugyan a házibajnokság, de egy osztály őrsei alkottak egy csoportot, amelynek eredményeként egy hónap alatt befejezték a házibajnokságot és készültek a városi bajnokságra — amelyet leállítottunk —, amely már csak egy csapat foglalkoztatását jelentette volna. Az idei sportprogram elve: az iskolai házibajnokságokat összevontan (V—VI. és VII—VIII. osztály) kell megrendezni. Az őszi és téli foglalkoztatás így nem szakad meg, hanem mindenkinek folyamatos.

Néhol bevonják ugyan az őrsöket teljes létszámmal a bajnokságba, a csoportokat is összevonják, de egy csapat hetenként 2—3 mérkőzést is játszik, hogy a házibajnokságot gyorsabban befejezzék. Ez sem helyes. Az elv az, hogy egy tanuló, egy sportcsapat tagjai részére hetenként egy sportfoglalkoztatást biztosítsunk. Még arra sincs szükség, hogy minden felsőosztályos tanulót egyszerre foglalkoztassunk. Helyesebb, ha az őrsi sportcsapatok lépcsőzetesen jönnek be. Pl.: délután két órára jön a Galamb és Mókus őrs, s mérkőzésük lejátszása után hazamennek. A következő mérkőzést játszó két őrsi sportcsapatot már csak ½3-ra hívjuk be. Ezzel jelentősen csökkentjük a gyerekek elfoglaltságát. Így nem zavarja a nagylétszámú gyerek lármája az iskolai tanítást.

Jól oldották meg a megyében az 1—2 őrsű kisiskolák sportjának kérdését is. Az ilyen iskoláknak körzeti bajnokságot szerveztek: annyi kisiskolát osztottak be egy körzetbe, hogy 8—10 őrs legyen, s körmérkőzéses formában bonyolíthassák le a bajnokságot. Természetesen, nem a kisiskola válogatottja vesz részt, hanem valamennyi őrs. Ezzel a kisiskolák tanulóinak is btizosítjuk a rendszeres, folyamatos sportolást. Ezt a módszert átvehetnék azok a megyék is, ahol sok a kisiskola és még nem sikerült megoldani a rendszeres foglalkoztatottságukat. De ezen túlmenően helyes megoldás az is, ha a legközelebbi nagyobb létszámú iskola házibajnokságába kapcsolódik be a kisiskola valamennyi őrse.

Megrendezték a négytusa őszi fordulóját is. Ez igen lényeges, hiszen a négytusán való részvétel az úttörők számára próbakövetelmény. A négytusába bekapcsolódtak a nem úttörők is. A négytusa azt jelenti, hogy minden indulónak valamennyi számban el kell indulnia s nem lehet úgy lebonyolítani, mint Sásdon, ahol a négytusa háziversenyen elindult 138 tanuló, de a jegyzőkönyvben egy tanuló neve 3—4-szer szerepelt. Itt egyszerű félreértésről van szó. Világosan meg kell mondani a kezdet kezdetén, hogy nem papírra vetett egyszerű számadatokra, hanem rendszeresen sportoló fiatalokra van szükség. Semmi okunk arra, hogy lakkozzuk munkánkat, hogy önmagunkat becsapjuk, mert ez nem előre, hanem visszafelé visz s csak a reánk bízott gyermekek látják kárát.

Végső következtetésként megállapíthatjuk: a Baranya megyei általános iskolai sport vezetői megértették az első lépéseket, hogy minél több tanulót vonjanak be a felüdítő, erőt, egészséget fejlesztő sportmozgalomba.

# Oktatásügyünk továbbfejlesztése és a tantervi munkálatok

*Írta: Burka Endre, a Testnevelési Tantárgyi Bizottság vezetője, a TTT tagja*

Oktatási rendszerünk továbbfejlesztésének irányelvei konkréten megfogalmazzák az iskolareform követelményeit. Ezek az új követelmények kihatnak az egyes tantárgyakra is.

A sporttézisek olyan célokat tűznek az iskolai testnevelés elé, amelyek feltétlenül indokolttá teszik tanterveink felülvizsgálatát.

Iskolai testnevelésünk fogyatékosságai a tézisek és újabban az iskolareform irányelveinek reflektorfényében még jobban kiütköznek. Számos véleménynyilvánításból, tapasztalatból, kutatási eredményből — a sok és örvendetes pozitívum mellett — kiviláglanak olyan hibák és fogyatékosságok is, amelyeknek tantervi követelményei is vannak. Az iskolai testnevelés még nem tudja elég hatékonyan szolgálni a tanulók egészségének megszilárdítását. Nem mutat kielégítő szintet az iskolából kikerülő tanulók sportolási igénye, nem mindig felel meg a szocialista világnézetnek stb. Mindennek sok oka van. S ezért merült fel a tantervek felülvizsgálásának és továbbfejlesztésének szükségessége is.

Természetesen nem minden azon fordul meg, hogy „mit", a „hogyan" is fontos. Mert hiába készülnek az új tantervek a legnagyobb körültekintéssel, ha nem megfelelő módszerekkel valósítják meg azokat. A tananyag helyes kiválasztásáért tegyük mérlegre az egész iskolai testnevelés irányát, azaz tartsuk szem előtt egész feladatrendszerét.

Gyakran hajlamosak vagyunk ugyanis arra — s ez alól aligha van kivétel —, hogy szűk szakmai szempontok szerint értékeljük a terveket. Egészségessé, edzetté kívánjuk nevelni tanulóinkat, de egyben olyanokká is, akik képesek és hajlandók megőrizni egészségüket és értenek is a módjához. Kívánjuk, hogy tanulóink örömet, élvezetet, szórakozást találjanak a sportolásban. Ugyanakkor céltudatosan fel akarjuk készíteni őket az életben, a munkában és a honvédelemben előálló feladatok megoldására. Szeretnénk, hogy tanulóink közül minél többen váljanak kiváló sportolóvá. De ne áldozzuk fel értük azokat a tömegeket, akik csupán egészségük védelme szempontjából keresnek hasznos szórakozást a sportban. Szeretnénk, hogy tanulóink minél szélesebb körű tájékozódást szerezzenek a testnevelés és sport területén, de nem markolunk sokat, hogy keveset ne fogjunk!

És még nagyon sokáig sorolhatnánk a kívánságokat, de az máris világos, hogy nem egyetlen, de még csak nem is néhány szempontnak kell érvényesülnie. Mindenekelőtt: *„készítsük fel jobban ifjúságunkat az életre, a szocialista építés gazdasági és kulturális feladatainak megoldására. A ma iskolába kerülő fiatalokat úgy kell nevelni, tanítani, hogy az iskolából kilépve (10—15 év múlva) meg tudjanak felelni a felépült szocialista társadalom igényeinek"* (Irányelvek). A készülő terveket lehet majd bírálni, de csak a szocialista nevelés síkjáról.

A jelenleg érvényben levő tantervek alapjaikban nem rosszak. Az újabbak mindig megtartották az előző jót és mindig adtak újat, még jobbat is hozzá. Itt most arról van szó, hogy az MSZMP művelődéspolitikai irányelveinek fényénél, amely az oktatásügyi reformban érleli be egyik gyümölcsét, vizsgáljuk meg érvényes tanterveinket.

1. A tantervi munka során arra kell törekednünk, hogy *hatékonyan szolgáljuk a tanulók egészségét, egészséges fejlődését.*

2. *Úgy tanítsunk, hogy tanulóink valóban megkedveljék a testnevelést, a sportot,* hogy az iskola után is törekedjenek egészségük, munka- és honvédelmi képességük megőrzésére.

3. Minden lehetőség megvan arra, hogy az egyes testgyakorlati ágak anyagát belterjesebben aknázzuk ki.

4. Végül, de nem utolsó sorban — fontos feladatunknak kell tekintenünk a tanulók szemléletének, a testnevelésről és sportról alkotott felfogásának az alakítását.

## Műanyagipari Kutató Intézet és a TTT — a korszerűbb sportszergyártásért

Testnevelési és sportéletünk egyik fontos kérdése a sportszerek gyártása. Sportszergyártásunk bármennyire is igyekszik lépést tartani sportéletünk fejlődésével, mégsem elégítheti ki a szükségleteket maradéktalanul. Elsősorban a versenysportot szolgáló minőségi szereket, sporteszközöket és felszereléseket gyártanak — az előírásnak megfelelő anyagból.

Sportéletünk hatalmas fejlődése igen sok olcsó, célszerű, könnyen hozzáférhető anyagú sportszert is követel. Sokfajta olyan iskolai sporteszköz hiányzik, amelyet gyáraink fejlettsége mellett gyárthatnának. Az iskolák kénytelenek például a testnevelési órák tömegfoglalkozásain is a legdrágább, külföldön is keresett labdákat használni, mert csak ilyenek vásárolhatók. Ezekből sincs elég. A Művelődésügyi Minisztérium az idén mintegy 2000 labdát rendelt, s — 900-at szállítottak. És hol vannak még az általános iskolák? Ha csak évente 5 labdát számítunk iskolánként (ez pedig nem sok), akkor is évi 30 000 lenne az igény!

Állandó gondot okoz az ugróléc, a gerely, a tornaszőnyeg is. Ez utóbbinak a hordása és felfüggesztése — nehéz súlya miatt — a gyerekeknek nem éppen a legkedvesebb szórakozása.

Sportszergyártásunkban is keresnünk kell tehát az új anyagokat, új gyártási megoldásokat. A hagyományos anyagok és gyártási módok ma már nem elegendők.

A Testnevelési Tudományos Tanács is érzi e kérdés fontosságát. Ezért vette fel a kapcsolatot a Műanyagipari Kutató Intézettel. Az Intézet kész is a sportszergyártás kérdéseinek korszerű megvizsgálására és megoldására.

S. I.

**A Pécsi TST elnökségi ülésen tárgyalta a városi általános és középiskolai testnevelés és sport, valamint a pécsi sportiskola helyzetét. Megállapították, hogy a diák ifjúságnak nincs sem megfelelő szabadtéri, sem fedett gyakorlási lehetősége. Az egyesületi sportpályákon nem lehet mind a 40 iskolának gyakorlási lehetőséget biztosítani. A tornatermek méretei sem alkalmasak labdajátékok üzésére. Sajnos, az új iskolák tornatermei is kisméretűek. Megszervezik a gyermekek különtorna foglalkozását. Az illetékes hatóságok bevonásával és engedélyével a városban levő üres telkeken kispályákat építenek. Lépések történtek a Nagy Lajos gimnázium udvarán — immár 10 éve használaton kívül álló — uszoda helyreállítására. A TST kéri a művelődési szerveket, hogy vizsgálják felül a testnevelők iskolán kívüli elfoglaltságát, mert egyesek szívesebben foglalkoznak iskolán kívüli sporttal. Megállapítható, hogy a sportiskola kétéves fennállása óta eredményes munkát végzett, de a jövőben szervezettebb, rendszeresebb munkát kell végeznie. Létrehozzák a szülői munkaközösséget, s nagyobb figyelmet fordítanak az általános iskolás korúak bevonására.**

Csalogató játék, korcsolyával



# Ha van tornaterem, ha nincs — *Ha van szánkó, ha nincs...*

## — Téli gondok az iskolában —

A télies idő beköszöntésével a testnevelési órák jellege is megváltozik. Már nem tarthatjuk ugyanúgy a szabadban az órákat, mint eddig, beszorulunk a tornaterembe. Ha van tornaterem, nincs baj — annál több a gondjuk azoknak az iskoláknak, ahol tornaterem nincsen.

Ahol tornatermet nem építettek, a testnevelési órákat továbbra is a szabadban tartják. A mérsékelt hideg még nem akadálya az órák megtartásának. Hűvös, száraz időben az egészség veszélyeztetése nélkül vihetjük a gyermekeket a szabadba. Ködös, túl hideg, szeles, esős időben vagy átázott talajú gyakorlótér esetén tekintsünk csak el a szabadtéri foglalkozástól. Az időjárás, a tanulók neme és kora szerint könnyítünk az öltözeten.

Megoldások. Az órák egy részét tarthatjuk a szabadban, másik részét fedett helyen. Ha pl. egész órán át szabadban tartózkodás veszélyeztetné a tanulók egészségét — akkor osszuk meg az órákat.

Szabadban, hűvösebb időben természetesen állandóan mozgatjuk a tanulókat, tartózkodunk a hosszadalmasabb magyarázatoktól (ami még tornatermben is hiba). *Vegyünk ilyenkor ismert mozgásanyagot.* Ügyeljünk, hogy a hevesebb mozgás ne okozzon izzadást, mert ez megfázáshoz vezethet. Mivel a tanulók nem váltanak ruházatot, nem egészséges átizzadt ruházatban, lábbelivel, még esetleg több órát is tanteremben tölteni.

A tanítás anyagát itt is elsősorban a *tantervi előírások* szabják meg. Játékok, futások, szabadgyakorlatok — bőséges anyagot adnak az órák levezetéséhez. Nem annyira az *anyag*, mint inkább a tanítás *módszere* a fontos. A nevelő ötletessége, néhány jó fogása átsegítheti a nehézségeken.

Azt tartsuk szem előtt, hogy — ha már nem is tarthatunk teljesértékű órákat, ahol a testnevelési óra minden követelményének megfelelünk — frissítsük fel a tanulókat, levegőztessük ki a tüdejüket, teremtsünk jó hangulatot. Már ezzel is edzettebbé tettük tanítványainkat, s elértünk bizonyos fokú testi-szellemi hatást. Egy tíz-tizenöt perces hógolyózás vagy szánkózás is élénkséget, kedvet, vidámságot, hevesebb légcserét vált ki! Legyen szánkónk! Gondoskodjunk (például politechnikai képzés keretében) — többről is. A szánkózást is szervezzük meg. Osszuk be tanítványainkat kis csoportokba, a csoportokon belül pedig időről időre cseréljenek szerepet.



Egy kis kirándulás az első hóban... (Kozák Lajos felv.)



Ahol az udvaron korcsolyapályát lehet létesíteni

Kedvelt téli öröm a síelés is. Ha az iskolának kellő számú léce van (ha legalább az osztály fele csatolhat, míg a másik fele más mozgást végez), akkor a síelést az óra anyagául is vehetjük. Itt is előkészület, felkészülés és felkészítés kell!

A korcsolyázás tömegek foglalkoztatására való téli sport. Jégpályát — ha az idő is úgy akarja — igen sok iskolaudvaron létesíthetünk. Erre sok példa van. A pálya készítéséhez azonban értenünk kell! A „Testnevelés az általános iskolában" című könyv (az ún. zöldkönyv) ezt röviden leírja.

Ha a vízellátás jó, akkor a talajt egyengessük el a fagy beállta előtt. A locsolótömlőt, lapátokat, seprűket, hótolókat stb. idejében készítsük elő. Gondoskodjunk esti világításról is. Megkezdhetjük a szervezési kérdések megoldását is: gondozás, ügyeleti szolgálat, elsősegély stb. Ha jó a szervezés — nincs zökkenő!

Amikor aztán az idő hidegre fordul, hozzákezdhetünk a jégpálya készítéséhez. Az elegyengetett, kövektől és egyéb oda nem való tárgyaktól megtisztított talajon megkezdjük a víz *permetezését*. A jeget permetezéssel kell „felhizlalni". (Az árasztásos kísérletezés sok meglepetést okozott már. Reggelre se víz, se jég... A földből kijövő víz hőmérséklete a 0 fok felett van, ez a fagyott földet felolvasztja, s a víz elszivárog. Megesett, hogy a meglevő jégre bocsátottak nagyobb vízréteget, s a víz a jeget olvasztotta meg.) Csak vékony vízréteget szabad egyszerre a fagyott földre vagy a jégre bocsátani. Azért jó a permetezés, mert így a vízcseppek hamar lehűlnek, sőt (legalább mínusz 4—5 fok esetében) megfagynak.

Külön gond a jég kezelése. Korcsolyázás közben kopik, vékonyodik. Ezért csak kellő vastagságú (5 cm) jégre engedjük rá a korcsolyázókat. A napi kopást este feltétlenül pótoljuk, különben a korcsolya alól kikopik a jég.

Ha van korcsolyapályánk, a testnevelési órákat korcsolyázással tölthetjük el. Az óra szervezettsége maradjon meg, a legfontosabb egészségügyi és rendészeti szabályokat a tanulók tartsák be. Az oktatásról se feledkezzünk meg. Oktassuk is a korcsolyázást, különös tekintettel a kezdőkre.

Tanulóink testi neveléséről, az állandó gondoskodásról télen sem mondhatunk le.

**Sós István**

---

**A szovjet A. I. Maszjuk** „A testnevelő szakos hallgatók pedagógiai felkészítése" című cikkében az iskolának az élettel való kapcsolatával foglalkozik. Megállapítja, hogy az iskolák átszervezésének sikere sokban függ a tanárképző intézetek munkájától. Az új feladatok magasabb követelményeket támasztanak a pedagógusokkal szemben erkölcsi, politikai, elméleti és gyakorlati vonatkozásban egyaránt. A testnevelő tanártól ezenfelül a szakma szeretetét, magasfokú sporttechnikai felkészültséget, szervező készséget, gyakorlati ismereteket kívánnak. A tanárképzés tantervét is átalakították, a gyakorlati foglalkozások jelentős részét az iskolákban végzik.

*

**Az amerikai szakfolyóirat** egyik számában arra a kérdésre keres feleletet, hogy hogyan lehetne a testnevelési tantervet túlnagy tanulói létszám, kevés tanár és sportfelszerelés esetén is legsikeresebben megvalósítani. A szaklap több választ közöl. Ezekből kiviláglik, hogy az anyagi nehézségeken túl a nehézségek áthidalása jórészt az iskolai vezetőségen, a nevelők lelkesedésén és ügyszeretetén múlik. A válaszokból az is kiderül, hogy az Egyesült Államokban sem az országon, sem az államokon belül, de még területeken belül sem beszélhetünk egységes tantervekről. Ahány iskola, annyiféle tanterv.

# Az iskolai testnevelés fejlesztése a hároméves terv idején

Az iskolai testnevelés és sport eredményes tanításához nélkülözhetetlen a megfelelő létesítmény és felszerelés.

A felszabadulás előtt ugyan az elemi iskolától a középiskoláig minden óratervben szerepelt a testnevelés, de eredményes tanítására néhány középiskolától eltekintve, nem volt lehetőség, nem volt sem szaktanár, sem létesítmény, sem felszerelés. A múlt ezen a téren is nehéz örökséget hagyott ránk.

A szocialista testnevelés korszerű tantervei elkészültek, tehát az iskolai testnevelés elvi megalapozása után különösen fontos és nélkülözhetetlen feladat a gyakorlati megvalósításhoz elegendő létesítmény és felszerelés tervszerű biztosítása. A több évtizedes mulasztást természetesen nem lehetett néhány év alatt pótolni.

Elsősorban a társadalom és az iskola összefogásával sok száz iskolában épült alkalmas szabadtéri gyakorlóhely. Időjárási viszonyaink azonban elsősorban fedett létesítmények (tornaterem) építését teszik szükségessé. Az elmúlt évtizedben láthattuk, hogy a szabadtéri gyakorlóhely létesítésénél sokkal nagyobb erőfeszítést és anyagi áldozatot követel a fedett létesítmény építése. Az iskolai testnevelés és sport szükségleteit kielégítő fedett létesítmények (tornaterem és a hozzátartozó helyiségek) azonban elsősorban természetesen állami tervezéssel, állami költségvetésben készülhetnek.

**A három éves tervidőszakban épített iskolai tornatermek:**

*Baranya megye:* Komló-Dávidföld, Komló-Kenderföld.

*Bács-Kiskun megye:* Izsák, Dusnok, Kecel, Kiskőrös.

*Borsod megye:* Mezőkövesd, Ózd-Bolyok.

*Csongrád megye:* Csongrád, Kistelek, Makó (két iskolában).

*Fejér megye:* Székesfehérvár (György O. tér és Béke tér), Sztálinváros „Ságvári gimnázium" (két tornaterem), ált. isk.

*Győr megye:* Balf, Gyömöre, Mosonmagyaróvár, Győr-Révfalu, Győr-Szentiván.

*Hajdú megye:* Hajdúszoboszló.

*Heves megye:* Hatvan, Eger, Gyöngyös.

*Komárom megye:* Dorog ("Zrínyi" ált. isk.), Tatabánya (Kertváros és Óváros).

*Nógrád megye:* Salgótarján, Nagybátony, Halászi.

*Pest megye:* Szigetszentmiklós, Galgahévíz, Dunavarsány, Budakeszi, Fót, Monor, Szentendre, Szob, Tápiószág, Nagykáta, Mogyoród.

*Szabolcs megye:* Ófehértó, Nyíregyháza.

*Szolnok megye:* Törökszentmiklós, Martfű.

*Tolna megye:* Bonyhád, Szekszárd.

*Vas megye:* Szentgotthárd, Szombathely, Kötő u.

*Veszprém megye:* Berhida, Várpalota.

*Zala megye:* Zalaegerszeg (Gasparich u. és Jókai u.), Nagykanizsa (Kun B. ált. isk.).

*Debrecen mj. város:* Szoboszlói úti, Kossuth L. úti isk.

*Miskolc mj. város:* Kilián lakótelepi ált. isk., Tanácsköztársaság téri ált. isk.

*Pécs mj. város:* Mecsekalji ált. isk., Fehérhegyi ált. isk., Meszestelepi ált. isk.

*Szeged mj. város:* Rókusi ált. isk., Móravárosi ált. isk.

*Budapest:* X. Sibrik M. út, XV. Czabán S. tér, XX. Csarnok tér, XX. Sodrony tér, XXI. Ív utca, V. Nádor u., XVII. Ferihegyi út, XXII. Mátyás kir. út, X. Kőbányai út, XI. Mezőkövesdi út, XVI. Georgina u., XII. Mártonhegyi út, II. Törökvészi út, I. Czakó út, III. Csillaghegy, IV. Bajza u., XVIII. Vörösmarty út, XIII. Thälmann u. 2., XI. Lágymányos, 2. X. Száva u. XIV. Róna u. XXI. Csepel-Csillagtelep, III. Hévízi út, IX. Üllői út, III. Vörösvári út, XIV. Nagy L. út.

Felépült vidéken 65, Budapesten 28, összesen tehát 93 tornaterem.

De fontos

**a felszerelés**

is. Testnevelési felszerelések beszerzésére a megyei tanácsoknál, megalakulásuk óta, megfelelő hitelkeret van. A szükséglet és a gyártás azonban nem hangolódott össze. Főleg a gyártás szempontjából is igényes, nagyobb felszerelések (korlát, kosárlabdaállvány, nyújtó stb.) tervszerű beszerzése volt bajos. A tanácsi előirányzás mellett azután igen célszerűen központi (minisztériumi) hitelkeretet biztosítottak. A megyékben nehezen beszerezhető felszereléseket a minisztériumi központ közvetlenül rendelte a gyártól. A tanácsi keretből pedig a helyileg is könnyen beszerezhető, főleg fogyó anyagokat vették meg.

Az alábbiakban felsoroljuk a hároméves tervidőszakban a központi keretből juttatott felszereléseket. Tornaszőnyeg (ugró és talaj) 2430, ugrószekrény 1350, tornapad (2 m-es) 1050, tornapad (4,5 m-es) 950 darab, kosárlabda palánk (hordozható) 50, kosárlabda palánk (falra szerelhető) 45 pár, korlát (párhuzamos) 37, korlát (felemás) 65, versenynyújtó 44, versenygerenda 190, csőgát 420, mászórúd 1100, falinyújtó 270 darab, gyűrűhinta 1190 pár, ugrózsámoly 1260, tornalétra (óvodai) 400, mászókötél 1500, húzókötél 185, kézilabda 2080, meccslabda 2150, röplabda 1310, kosárlabda 1400, hajszalabda 950, mérőszalag (acél) 1370, óvodai labda 2750, medicin labda 880 darab, röplabdaállvány és -háló 135 pár, bordásfal (egy és kétszakaszos) 1050, mászókötél 990, dobbantó 770, ugróléc (fém és fa) 2100, súlygolyó (3—4—5—6 kg-os) 3500 darab, kézilabda-kapu (hálóval) 85, magasugrómérce 780, buzogány 1180 pár, ugrókötél 2400 darab, rúdugrómérce 30 pár, kislabda (stuck) 1200 darab.

Az iskolák létesítménynyel, illetőleg felszereléssel ellátottsága országosan — különösen általános iskolai vonatkozásban — még ma sem teljesen kielégítő. Szükség van további állami támogatásra és társadalmi segítségre egyaránt. De az elmúlt tíz esztendő — különösen a hároméves tervidőszak — létesítményei és felszerelései ma már az iskolák zömében biztosítják a tervszerű, eredményes testnevelést.

**Nyíri János**

## A sportszövetségek lapjaiból

**Asztalitenisz** (III. évf. 7—8. sz.) Az 1960/61-es feladatok megvalósításáért (Dr. Lakatos György) — Tanítsuk korszerűen játszani fiataljainkat — Vitacikk (Újlaky Jenő) — A japán út tapasztalatai (Bihari Tibor) — Őszinte helyzetkép Szabolcs-Szatmár megye asztalitenisz sportjáról (Nagy Miklós) — „Kontradrive" — a korszerű játék erős fegyvere (Dr. Zdenek Preissig) — Ismerkedjünk Japánnal (Balatoni Tibor) — A zirc—dudari Bányász SK asztalitenisz szakosztályának élete (Balatoni Tibor).

**Birkózó Híradó** (IV. évf. 7—8. sz.) Rendeletek, határozatok, szabályok — Matura Mihály: A magyar birkózó sport története (XIX.) — Dr. Niklai Ferenc: A munkára nevelés jelentősége a sportoktatásban.

**Magyar Labdarúgó Edzők Testülete** hivatalos értesítője (7—8. sz.) — Oktatás, továbbképzés — Edzőszemmel az ifjúsági labdarúgás országos seregszemléjéről (Kapocsi Sándor).

**Atletikai Híradó** (IV. évf. 7. sz.) K. P. Zsarov: A sportolók nevelésének elvei — Dr. Sír József: A magyar bajnokság értékelése — Toni Nett: Az amerikai magasugrókról — V. Porlnov: Az elugró készség — D. M. Joszeliányi: A rugalmasság és fejlesztése.

**Ökölvívás** (IV. évf. 8—9. szám): Hogyan készültünk, hogyan szerepeltünk (Énekes Árpád és Szenes Dezső olimpiai beszámolója) — Egy olimpiai bajnok „megszületik" (Holecska Tibor) — Határozott állásfoglalás egyes szabályokkal kapcsolatban (Nagy Lajos) — Az USA válogatott keretének egyhónapos előkészítési terve.

**Kosárlabda** (IV. évf. 6.) Javaslat a női kosárlabda válogatott keretek foglalkoztatására (Balogh Béla) — A női kosárlabda válogatott időszerű kérdései (Somogyi György) — Játékvezetői beszámoló a szófiai női kosárlabda Európa-bajnokságról (Velkei Ferenc) — Olimpia előtti torna Moszkvában (Vincze György) — Az egykosaras játék szerepe a felkészülésben (Szabó János).

**Pegazus** (VI. évf. 5—6. sz.) Fogataink Aachenben (Várady Jenő dr.) — Az állami méntelepek az NDK-ban (Dr. G. Schönmuth) — Szempontok a lovak díjlovaglásra való kijelöléséhez (Okolicsányi Károly) — Arccal Róma felé (Bonivento Renzi) — A torinói főpróba (Butor Sándor, Tóth Béla, Somlay Lajos, G. Marschall) — Aacheni napló (Babochay Sándor) — Női Európabajnokság 1960. (Réczey István) — Nemzetközi lovasmérkőzés a szegedi Ünnepi Játékokon (Dr. Kósa-Reznek Jenő és dr. Várady Jenő)

*

**A Die Körpererziehung — L'Education Physique** svájci folyóirat a felmentések kérdésével foglalkozik. A felmentések sok esetben indokolatlanok. A szülők gyakran túlzott féltésből olyan félelemérzetet nevelnek gyermekükbe, amely egész életre nyomot hagy. A gyerekükkel kapcsolatban mindenféle erőkifejtést kerülnek s bebeszélik a gyerekeknek, hogy túlságosan gyengék. Az ilyenekből lesznek az ellenállás nélküli, akaratgyenge felnőttek.

# TARTALOM

## SOMMAIRE


I. LÁSZLÓ: Nos devoirs concernant la littérature spéciale et la documentation .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 353
(On doit être au pas rélatif du développement dans le sport de masse et de compétition également; pour cela sert la récherche scientifique spéciale. L'auteur informe dés différentes publications ou on peut trouver les titres et les extraits des articles et des livres actuels.)

J. ANTAL & I. TÓTH: Fête anniversaire à Leipzig .. .. 355
(Compte-rendu de la fête de l'école normale d'éducetion physique, de la visite de Walter Ulbricht et de la session scientifique.)

L. NÁDORI: La spécialisation à temps dans la pratique .. 356
(La prémière aide vraiment pratique: Comment se devra dérouler la préparation générale et spéciale; comment participeront les jeunes aux concours de lutte, poids et haltères et boxe?)

K. LAKAT & J. PÁLFAI: Exercices du foootball pendant l'entrainement en plusieurs étapes (III) .. .. .. .. .. 358
(Après les exercices générales, actuellement se suivreront ceux pour équipes et groupes.)

F. MEGYERI & G. VARGA: Évaluation des critériums des insignes olympiques .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 360
(Analyse de statistique; l'étude cherche la prépondérance et les résultats des principes fondamentales du sport de masse, le role des domaines différents du sport, la rélation des normes et des résultats, la proportion des proffessions différentes — entre eux ceux des femmes — et résume les conclusions.)

L. SÁNDOR: Une nouvelle manière pour la défense du renversement en ceinture à deux bras .. .. .. .. .. .. 362
L'auteur donne la déscription de la prise usée le plus souvent par les lutteurs attaquants, décrit l'allure la plus efficace de sa défense et l'entrainement de cette dernière.)

K. KÁRPÁTI: Questions pédagogiques dans le club sportif 364
(Les questions de l'éducation des sportifs sont analyséçs dans cet article en donnant les solutions pratiques.)

Quelques conclusions des Jeux de Rome:

Z. KAPUVÁRI: La première victoire du pentathlon moderne au-dessus de 5000 points .. .. .. .. .. .. 365

Á. CSANÁDI: Pourquoi nos footballeurs n'ont pas présenté encore plus? .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 366

I. GRANEK: Les compétitions de kayak-canoë ont justifié l'importance de l'entrainement dur .. .. .. .. 368

M. MATURA: Le succes olympique de la lutte avec un caractère offensif .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 369

I. BARÁNY: Nous avons résoulu le secret des entraineurs australiens .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 370

J. SZABÓ: L'aspect de jeux offensif moderne dans le basketball .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 371
(Démonstration sur bases scientifiques concernant les possibilités du jeux offensif et description la façon de les entrainer.)

I. DOBRÁNSZKY: Les mouvements innervés pugilistiques et l'efficacité .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 373
(On doit créer aussi dans l'entrainement les situations indiquées durant un match et il faut employer l'aptitude technique pris sur le vif en s'entrainant.)

L. BALOGH: La biomécanique et le développement des résultats sportifs .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 374
(L'auteur présente très populairement les formes et procédés de la mécanique appliquée au sport.)

F. BAKONYI: Les opinions des professeurs sur l'éducation physique scolaire .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 377

R. BÜCHLER: La caracteristique „d'un mot" de la personnalité des élèves .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 376

E. BURKA: Le développement progressif du notre enseignement et les nouveaux programmes .. .. .. .. .. 381

J. NYIRI: Les établissements du plan triennal .. .. .. .. 383


## CONTENTS


I. LÁSZLÓ: Our tasks concerning special literature and documentation .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 353

J. ANTAL—I. TÓTH: Jubilee celebration in Leipzig .. .. 355

L. NÁDORI: The due-time specialization in practice .. .. 356

K. LAKAT—J. PÁLFAI: Football-exercices with interval training-method .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 358

F. MEGYERI—G. VARGA: Valuation of the Olympic badge-test competitions .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 360

L. SÁNDOR: A new method to parry the double-armed turning-over with body hold .. .. .. .. .. .. .. 362

K. KÁRPÁTI: Educational questions in the sport-club .. 364

Some experiences at the Games in Rome .. .. .. .. .. 365

The first modern pentathlon victory over 5000 points (D. Kapuvári) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 365

How our football-players did not presented more (A. Csanádi) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 366

The kayak-canoe competitions verified the importance of the hard training-work (I. Granek) .. .. .. .. .. 368

The olympic success of the offensive fighting-manner in wrestling (M. Matura) .. .. .. .. .. .. .. .. .. 369

We finded out the australian training secrets (I. Bárány) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 370

J. SZABÓ: Contemplation of the modern attacking-play in basket-ball .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 371

I. DOBRÁNSZKY: Innervated boxing movements and the efficiency .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 373

L. BALOGH: Biomechanism and development of sporting results .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 374

F. BAKONYI: Views of teachers over scolar physical Education .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 377

R. BÜCHLER: One-word characterization of the pupils personality .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 376

E. BURKA: The development of our public education and the new curriculum of studies .. .. .. .. .. .. .. 381

J. NYIRI: Establishements of the three-years-plan .. .. 383


## INHALTSVERZEICHNIS


I. LÁSZLÓ: Einiges über unsere fachliteralische und dokumentariche Aufgaben .. .. .. .. .. .. .. .. .. 353

J. ANTAL: Jubileumsfeierlichkeiten in Leipzig .. .. .. .. 355

L. NÁDORI: Die rechtzeitige Spezialisierung in der Praxis 356

K. LAKAT — G. VARGA: Wertung der olympishen Abzeichenwerbswettkämpfe .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 360

L. SÁNDOR: Neue Methode zur Abwehr des Schlenderwurfes .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 362

K. KÁRPÁTI: Erziehungsfragen im Sportklub .. .. .. .. 364

Einiges über die Lehren der Olympia in Rom .. .. .. .. 365

Der erste olympische Sieg über 5000 Punkten (Z. KAPUVÁRI) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 365

Warum boten unsere Fussbäller nicht noch mehr (A. CSANÁDI) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 366

Die Kajak-Kanadier Wettkämpfe bewiesen die entscheidende Bedeutung des harten Training (I. GRANEK) .. 368

Der Erfolg des Angriffsstil — Ringkampfes bei den Olympischen Spielen (M. MATURA) .. .. .. .. .. .. 369

Wir haben das Geheimniss der australischen Trainern gelöst (I. BÁRÁNY) .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 370

I. SZABÓ: Die seitgemässe Angriffsspiel — Anschaunug im Korbballspiel .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 371

I. DOBRÁNSZKY: Drill-Faustkampfbewegungen und deren Erfolg .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 373

L. BALOGH: Die Biomechanik und die Entwicklung der Sporterfolge .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 374

F. BAKONYI: Die Meinung der Lehrer über die Körpererziehung in den Schulen .. .. .. .. .. .. .. .. .. 377

R. BÜCHLER: Von der Einwort-Individualität-Charakterisierung der Schüler .. .. .. .. .. .. .. .. .. .. 376

E. BURKA: Die Weiterentwicklung unseres Unterrichtswesens und die neuen Lehrpläne .. .. .. .. .. .. .. 381

I. NYIRI: Anlage des Dreijahrplanes .. .. .. .. .. .. .. 383


## СОДЕРЖАНИЕ


*И. Ласло:* О наших задачах по спецлитературе и документации ..... 353

*И. Антал—И. Тот:* Юбилейные торжества в Лейпциге ..... 355

*Л. Надори:* Своевременная специализация на практике ..... 356

*К. Лакат—Й. Палфаи:* Футбольные упражнения интервальным методом ..... 358

*Ф. Медери—Г. Варга:* Оценка соревнований по получению олимийского значка ..... 360

*Л. Шандор:* Новый метод защиты от вращения мяча ..... 362

*К. Карпати:* Вопросы о воспитании в спортивном клубе ..... 364

Из опыта Олимпийских Игр в Риме:

Почему недостигли наши футболисты еще лучших результатов *(А. Чанади)* ..... 366

Первая олимпийская победа, набравшая больше 5000 очков *(З. Капувари)* ..... 365

Соревнования, по байдаркам и каноэ, подтвердившие решающую важность тренировок с большой нагрузкой *(И. Гранек)* .... 368

Успех нападающего стиля в борьбе на Олимпиаде *(М. Мамура* . 369

*Й. Сабо:* Современная нападающая игра в баскетболе ..... 371

*И. Добрански:* Автоматизированные движения в боксе результативность ..... и ..... 373

*Л. Балог:* Биомеханика и развитие спортивных достиже ний ..... 374

*Ф. Бахони:* Мнение учителей о физическом воспитании в школе ..... 377

*Р. Бюхлер:* О характеризации личности учеников одним словом .... 376

*Э. Бурка:* Дальнейшее развитие дела народного просвещения в нашей стране и новые учебные программы ..... 381

*Й. Нири:* Спортивные сооружения в трехлетнем плане ..... 383



Felelős kiadó: a Sport Lap- és Könyvkiadó Vállalat igazgatója. Megjelenik havonta. Szerkesztőség: XII. Alkotás utca 44. Távbeszélő: 155—623. Egyes szám ára: 4 forint. Előfizetési díj: egész évre: 44 forint, fél évre: 22 forint. Terjeszti a Magyar Posta. Előfizetés: Posta Központi Hirlap Irodánál (Budapest, V., József nádor tér 1. Telefon: 180-850) és bármely postahivatalban. Csekkszámlaszám: 61.251. (vagy átutalás az MNB 47. sz. folyószámlájára). Külföldön terjeszti a KULTÚRA Könyv és Hirlap Külkereskedelmi Vállalat, Budapest, VI., Népköztársaság útja 21. és a KULTÚRA külföldi képviseletei. Előfizetés külföldre: József nádor tér 1.

60.12255 Egyetemi Nyomda, Budapest — F.v.: Janka Gyula igazgató

# SUMÓ, JIU-JITSU, JUDÓ

Az úgynevezett japán önvédelmi sportágak körül két tévedést kell eloszlatni. Az első az, hogy a judó japán eredetű. Ez nem igaz. A judó Kínában már több ezer évvel ezelőtt ismert volt és onnan került át a szigetországba. (Ugyanilyen nyomai vannak Kínában a többi japán népi sportnak is.) A másik tévedés az, hogy a sumót és a judót sokan azonosnak hiszik, pedig nem azonosak. A sumó évszázadokkal előbb ismert volt, legendák szerint már az i. e. IX. században a szamurájok (japán lovagok) fegyver nélküli önvédelméhez tartozott. Ebből fejlődött ki a XIX. században a ju-jutsu (angolosan írva: jiu-jitsu), az „önvédelem jámbor tudománya", amelyből viszont a mai judó, a cselgáncs alakult ki.

A sumó ma épp olyan kedvelt Japánban, mint volt évszázadokkal ezelőtt, népszerűségét semmilyen modern sportág nem tudta csökkenteni. Japánban általában igen népszerűek a népi sportok: közülük nálunk is sokan ismerik a *judót* (a cselgáncsot), a *kendót* (a botvívást), a *kjudót* (az íjászatot), a *karatet* (az önvédelmet) és a *sumót* (az óriások birkózását).

### A sumó

két ember birkózása: ebben akkor születik győzelem, ha az egyik birkózó a megjelölt körvonalon kívül a talajt avagy a belső kör vonalát a lábán kívül bármely más testrészével megérinti. A küzdőtér négy oldalán ülnek és figyelnek a segédbírák, míg a vezetőbíró — valamennyien volt sumó-birkózók — egy magasított emelvényen foglal helyet, ünnepi kimonóban. A vezetőbíró éles hangon, énekelve ad jelt a küzdelem megkezdésére, s ő hirdeti ki az eredményt is. A birkózók kiválogatott emberóriások, nem ritka közöttük a 2 m magas és 200 kg súlyú. A sok évi különleges edzés következtében azonban ezek az óriások bámulatosan gyorsak és mozgékonyak. Ruházatuk mindössze egy vékony öv. Ezt az „öltözéket" a külföldiek általában ízléstelennek tartják, a japánok azonban — akik egyébként e téren rendkívül érzékenyek — ebben semmi bántót nem találnak. Megszokták.

A mérkőzés ceremóniával kezdődik: a birkózók sót szórnak a szorító közepe felé. (A só Japánban éppúgy, mint sok más ázsiai országban, megtisztulást, a gonosz elleni védekezést jelképezi.) Utána terpesztett lábakkal felugranak, majd leguggolnak. Ez a küzdelemre kész helyzet. Utána törökülésbe ülnek egymással szemben, tapsolnak egyet és széttárják karjaikat. Ez egyrészt az ellenfél üdvözlését jelenti, másrészt mutatja azt, hogy fegyver nélkül vannak. Öt ilyen aktus után kezdődik a küzdelem, melyben az ellenfél övét kísérelik meg elkapni és belekapaszkodva lökéssel, húzással, lendítő és feszítő erővel igyekeznek ellenfelüket legyűrni.

A sumó-birkózók különféle csoportba vannak osztva. A legjobbak a MAKU-VIDEHI elnevezést kapják. Ezek közé 19 birkózó tartozik, akik egy-egy versenyidény alatt — mely 15 napig tart — naponta egy-egy küzdelmet vívnak. Ha valaki egymásután kétszer megnyer egy küzdelemsorozatot, yokosuna lesz. Ez a legmagasabb fok, amit sumó-birkózó elérhet, Jelenleg összesen három yokosuna van. Minden idők leghíresebb sumó-birkózója Japánban a legendás Futubayasama volt; 1936 és 1940 között 69 egymásutáni győzelmet aratott, ezt a teljesítményt sem előtte, sem utána senki még csak meg sem közelítette. A versenyekre a birkózók kemény edzéseken készülnek fel; ez a sumó-lökés, -húzás, -dobás és -feszítés 96 alapfogásának gyakorlásából, súlyemelésből és taktikai elemekből áll.

A sumó a baseball mellett a legnépszerűbb sportág Japánban. Ennek az is magyarázata, hogy a sumó a japán vallásnak, a sintoizmusnak elemeivel van átszőve.

### A hazai falakat azonban csak a judó törte át,

és elterjedt az egész világon. Őse, a ju-jutsu; ebben minden megengedett az ellenfél ártalmatlanná tétele érdekében, a judóban tiltva vannak az ütések és lökések, csak emelőfogásokra, támasztófogásokra és dobásokra korlátozódik. A judó mostani formája a múlt század 80-as éveiben alakult ki a feledésbe merült ju-jutsuból.



Jigoro Kano professzor 1882-ben állította össze a sérüléseket kizáró, ma is fennálló judó-szabályokat. A professzor adta ezt a nevet is a sportágnak, mint ahogy népszerű elnevezései — „az erők tudománya", a „jámbor művészet", végezetül „a tudomány elsajátításának útja" — is neki köszönhetők. Ugyanő alapította a KO-DO-KaN-t, a judó oktatóit kiképző főiskolát is.

A judóban is vannak vallási eredetű ceremóniák. Hagyományos a fehér öltözet, a „cselgáncs-kabát" is. Ezt a derék körül kétszer áttekert vászonöv fogja össze, ennek színe egyúttal a versenyző minősítését is jelzi. A kezdők öve fehér, azután így következnek a színek: sárga, narancs, zöld, kék és barna. Ezeket az ún. Kyu-fokozatokat a Dan-fokozatok követik. A Dan-fokok viselését a Dan-kollégium engedélyezheti csak.

A cselgáncs főleg dobás- és fojtásfogásokból áll. Csak fojtásfogást több mint 300-at ismernek. A cselgáncs még idősebb korban is űzhető; ezt szemléltetően mutatta az akkor már 70 éves Jigoro Kano látogatása Berlinben 1934-ben: az idős professzor valamennyi német cselgáncsmestert szőnyegre fektette.

Japánban ma is igen népszerű a cselgáncs. Ezt jelzi az is, hogy nyolcemeletes székháza van Tokióban. Felavatása 1959-ben volt, a világbajnokság alkalmával. (A hatalmas épületben 1000 szőnyeg áll a cselgáncsozók rendelkezésére!) Ezen a — már második — világbajnokságon 300 versenyző indult, s a győztes ismét a japán bajnok Koji Sone, az ötödik Dan-öv tulajdonosa lett. A döntőben ellenfele a 4. Dan-os Akio Kaminaga volt, és a harmadik helyet is japán versenyző szerezte meg. A legjobb európai versenyző, a francia Bernard Pariset negyedik lett. (A Sport im Bild nyomán.)

A cselgáncs egyre jobban terjed az egész világon. Hazánkban is népszerű, amit mutat az is, hogy egyre több fiatal kapcsolódik a cselgáncs-szakosztályaink munkájába. Versenyzőink kiléptek már a nemzetközi porondra is és bár még szerény, de biztató eredményeket értek el.

**Endrődi Lajos**

# Képek a nyírségi falvak és termelőszövetkezetek sportéletéből






A Nyírségben a nyíregyházi Sportstadion felavatása újabb lendületet adott a falvak, termelőszövetkezetek sportéletének.

A 12 000 személyt befogadó modern sportlétesítmény megnyitásáig a társadalom saját erejéből is biztosított sportlétesítményeket, s az állam is segített. A stadion megnyitásáig már 23 általános és középiskolai tornaterem létesült. S ami a felszabadulás előtt nehéz lett volna — igen sokan megkezdhetik az alsóbb iskolák tornatermeiben a sokirányú mozgás fejlesztését. Kedvelt népsportként fejlődik az úszás. A sóstói versenyuszoda mellett megyeszerte még másik három versenyúszásra alkalmas uszoda épült, s 4 füves, jó karban tartott labdarúgó-pálya mellett még 21 salakos vagy földes pálya is készült. „Szörti", „forti", „fiftin", „gém" — ilyen szavakat azelőtt csak a főúri parkok teniszpályái körül hallhattak a dolgozók. Most már a tenisz is a dolgozók sportja lett: 17 pálya szolgálja e sportág űzését. Felépült a megyében 177 kosár-, röp- és kézilabda-pálya is...

Amióta a szövetkezeti mozgalom a Nyírségben is kibontakozott, s a munka a gépek segítségével megkönnyebbedett, a kenyér biztosabb, egyre több szövetkezeti falu — Rozsály, Komlódtótfalu, Nyírbogát, Nyírbátor, Tyukod stb. — egyre több létesítményekkel segíti elő a fiatalok kultúrált sportolását. A fejlettebb társas élet, a vetélkedésre buzdító csapatos és egyéni sportolás és testnevelés jobban helyhezköti a fiatalságot is...



...S a pihenés perceiben — mint egyik képünk ábrázolja — még boxolhatnak is. Nem izomkolosszusok, mint Carnera volt, de nevükkel még találkozhatunk. Mint látható, a tíz unciás kesztyűt még épphogy bírja a karjuk; belsejét kipárnázták, de ütéseik már — célbatalálnak!...

